

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Педагогического совета  
от 30.08.2023 № 1

Утверждена  
приказом директора МАУ ДО  
«Спортивная школа №1»  
от «30» августа 2023 № 327

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»  
(этап начальной подготовки, тренировочный этап)**

Возраст учащихся: 10- 15 лет

Срок реализации: 6 лет

Составители:

Н.И. Кочеткова, инструктор-методист;  
А.И. Айриян, тренер-преподаватель

Рецензент программы:

Заместитель директора по УВР  
Е.О. Черняновская

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
1.1 Характеристика вида спорта «всестилевое каратэ» и его отличительные особенности	
1.2. Возрастные особенности спортсменов	
<b>2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
2.1 Структура тренировочного процесса	
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	
2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	
2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «всестилевое каратэ»	
2.8 Годовой план спортивной подготовки	
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.12 План физкультурно-спортивных мероприятий	
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность</b>	
Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	
Теоретическая подготовка	
Физическая подготовка	
Развитие физических качеств	
Тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Инструкторская и судейская подготовка	
<b>3.2 Методические положения спортивной подготовки</b>	
Структура тренировочного занятия	

Средства и методы тренировки	
Примерные планы-конспекты тренировочных занятий	
<b>3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов</b>	
<b>3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</b>	
<b>3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения</b>	
Научно-методическое обеспечение	
Психологическое сопровождение	
<b>4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования группспортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и тренировочного этапа, сроки его проведения	
4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов	
4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе	
4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки	
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	
<b>6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	
6.1 Основная литература	
6.2 Дополнительная литература	
6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
<b>7. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
7.1 Перечень восстановительных средств	
7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7.3 План воспитательной работы	
7.4 Рабочая программа по виду спорта (программный материал)	
7.5 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов	
7.6 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»	
7.7 План физкультурно-спортивных мероприятий	
7.8 План инструкторской и судейской практики	

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ» для этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа
3. Сведения о составителе и рецензенте 3.1. Ф.И.О., должность	Рецензент – заместитель директора по УВР Е.О. Черняновская Составители: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист; А.И. Айриян, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Федерации» Российской Федерации»; Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной Деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных образовательных программ спортивной подготовки»; Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – ФССП), утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 февраля 2022 г. № 128 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Правила вида спорта «Всестилевое каратэ», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 марта 2015г. № 277; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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»
4.4. Направленность	физкультурно-спортивная
4.6. Область применения	дополнительное образование
4.8. Год разработки программы	2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативные правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва.

Целью программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач.

Задачами этапа *начальной подготовки* являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники по виду спорта;
- привитие навыков личной гигиены;
- формирование устойчивого интереса к спорту;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

На *тренировочном этапе* спортивной подготовки решаются следующие

задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления (на 31.12. текущего года).

Актуальность этой программы состоит в том, что программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов. Успешность обучению каратэ прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Возрастные, половые и индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники каратэ, для чего и создана данная программа

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять

задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Кадровое обеспечение программы (тренер-преподаватель)

Требования к образованию и обучению - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

Требования к стажу практической работы - без требований.

Особые условия допуска к работе - отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) прохождение инструктажа по охране труда

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП по виду спорта «Всестилевое каратэ» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование по ОФП, СФП и технической подготовке в соответствии с утвержденными нормативами.

Основные формы проведения занятий:

- групповые и теоретические занятия;
- тренировочные сборы и мероприятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль для спортивного отбора

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **1.1. Характеристика вида спорта «Всестилевое каратэ» и его отличительные особенности**

Вид спорта «всестилевое каратэ» – вид спорта, представляющий собой объединение нескольких разновидностей карате.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях по всестилевому карате, тренируются в соответствии с принципами соответствующих стилей.

Спортивные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей № 1.

**Ограниченный контакт.** В данной дисциплине разрешено наносить удары руками и ногами с обозначением, то есть не в полную силу. Запрещены травмоопасные действия, удары в полный контакт, удары пальцами, болевые приёмы, а также амплитудные броски без страховки. В рамках этой дисциплины также проводятся соревнования по ката и ката-бункай.

**Полный контакт.** В этой дисциплине можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в туловище, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добивания, а также захваты за униформу (каратэги). Запрещены удары руками в лицо, удары ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу.

**Полный контакт в средствах защиты.** Спортсмены должны использовать защитные средства – бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, шлем и капу. Спектр разрешённых приёмов весьма широк, но запрещены наиболее травмоопасные техники вроде ударов в горло

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ОК - весовая категория 38 кг	090	001	1	8	1	1	Ю
ОК - весовая категория 40 кг	090	002	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 42 кг	090	003	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 45 кг	090	004	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 47 кг	090	005	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 50 кг	090	006	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 52 кг	090	007	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 55 кг	090	008	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 57 кг	090	009	1	8	1	1	Д
ОК - весовая категория 58 кг	090	010	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 60 кг	090	011	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 62 кг	090	012	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 63 кг	090	013	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 65 кг	090	014	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 67 кг	090	015	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 68 кг	090	016	1	8	1	1	Я



ОК - весовая категория 70 кг	090	017	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 70+ кг	090	018	1	8	1	1	Б
ОК - весовая категория 73 кг	090	019	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 75 кг	090	020	1	8	1	1	Ф
ОК - весовая категория 78 кг	090	021	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 80 кг	090	022	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 83 кг	090	023	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 90 кг	090	024	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 90+ кг	090	025	1	8	1	1	А
ОК - абсолютная категория	090	026	1	8	1	1	Я
ОК - командные соревнования	090	027	1	8	1	1	Я
ОК - ката - годзю-рю	090	028	1	8	1	1	Я
ОК - ката - вадо-рю	090	029	1	8	1	1	Я
ОК - ката - ренгокай	090	030	1	8	1	1	Я
ОК - ката - группа	090	031	1	8	1	1	Я
ОК - ката - бункай	090	032	1	8	1	1	Я
ОК - двоеборье	090	033	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 35 кг	090	034	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 40 кг	090	035	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 45 кг	090	036	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 50 кг	090	037	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 55 кг	090	038	1	8	1	1	С
ПК - весовая категория 60 кг	090	039	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 65 кг	090	040	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 70 кг	090	041	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 75 кг	090	042	1	8	1	1	Ф
ПК - весовая категория 75+ кг	090	043	1	8	1	1	Б
ПК - весовая категория 80 кг	090	044	1	8	1	1	Ф
ПК - весовая категория 85 кг	090	045	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 90 кг	090	046	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 90+ кг	090	047	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 95 кг	090	048	1	8	1	1	Ю
СЗ - весовая категория 36 кг	090	049	1	8	1	1	Д
СЗ - весовая категория 39 кг	090	050	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 42 кг	090	051	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 45 кг	090	052	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 48 кг	090	053	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 51 кг	090	054	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 54 кг	090	055	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 57 кг	090	056	1	8	1	1	Я

СЗ - весовая категория 60 кг	090	057	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 64 кг	090	058	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 68 кг	090	059	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 72 кг	090	060	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 76 кг	090	061	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 76+ кг	090	062	1	8	1	1	Б
СЗ - весовая категория 80 кг	090	063	1	8	1	1	Ф
СЗ - весовая категория 85 кг	090	064	1	8	1	1	Ф
СЗ - весовая категория 90 кг	090	065	1	8	1	1	А
СЗ - весовая категория 90+ кг	090	066	1	8	1	1	А
СЗ - ката - соло	090	067	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - соло с предметом	090	068	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - пара	090	069	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - пара с предметами	090	070	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа	090	071	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа смешанная	090	072	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа смешанная с предметами	090	073	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа - приемы ногами	090	074	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - самооборона (2 человека)	090	075	1	8	1	1	Б
СЗ - ката - самооборона (4 человека)	090	076	1	8	1	1	Б

## 1.2. Возрастные особенности развития спортсменов

Характерной особенностью спортивного совершенствования детей и подростков является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому особую опасность представляет форсированная подготовка юного спортсмена, использование узкого круга физических упражнений, чрезмерное и несвоевременное увеличение тренировочных нагрузок.

По мере развития организма его физическая работоспособность повышается. В спорте это выражается в повышении скорости-движении, увеличении продолжительности и интенсивности бега, плавания, гребли и т.д.

Спортивная тренировка способствует росту физической работоспособности. Юные спортсмены по сравнению с не занимающимися спортом показывают большую работоспособность. При этом, чем старше юные спортсмены, чем продолжительнее стаж занятий спортом, тем больше различия между ними и неспортсменами.

Рост тотальных размеров в этом периоде не велик, вместе с тем сила всех групп мышц увеличивается. У детей этого возраста масса тела всегда относительно меньше его длины, а у быстро растущих это особенно ярко выражено. В результате роста растянутые мышцы становятся слабее. Этим и объясняется то, что быстро растущие дети физически слабее своих сверстников и их движения менее точны.

С возрастом сила увеличивается в зависимости от величины мышечной массы. Скорость же мышечных сокращений изменяется не зависимо от мышечной масс и часто в детском возрасте достигает максимума.

Сердце 10-12 летних детей при физических нагрузках затрачивает значительно больше энергии, чем сердце взрослого. Это объясняется тем, что минутный объем крови увеличивается за счет учащения сердечных сокращений при незначительном увеличении ударного объема. При однообразной двигательной деятельности дети быстро утомляются. Для сохранения их работоспособности целесообразно изменять содержание и характер работы, а так же часто делать непродолжительные перерывы между упражнениями. Организм детей хорошо приспособляется к скоростной мышечной работе и плохо переносит нагрузки, требующие большой выносливости.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности (Л. А. Латышкевич, 1989, с. 6-7).

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин (А. Н. Воробьев, 1988, с. 182), к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные

резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых (Л. А. Латышкевич, 1989, с. 12).

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

В занятиях с подростками следует очень осторожно применять упражнения, требующие высоких физических нагрузок (особенно упражнения для развития выносливости). Необходимо постепенно увеличивать нагрузки и строго последовательно располагать учебный материал по его трудности. В упражнения - обязательно надо включать элементы игры.

Координация движений у подростков часто бывает несовершенной. Важная задача обучения и тренировки – развить их двигательные способности, улучшить координацию движений. Подготовительная часть занятия должна содержать большое количество упражнений (на ходу и на месте), развивающих координацию специальных движений.

В нервной системе юного спортсмена происходят значительные сдвиги. Усложняется внутреннее строение мозга. Происходит энергичное структурное формирование нервных клеток коры, развитие ассоциативных волокон, осуществляющих связь отдельных областей коры между собой. Все более совершенствуется протекание основных нервных процессов. Усиливается внутреннее торможение, контроль над эмоциями, но возбуждение продолжает оставаться доминирующим. Происходит развитие и усложнение второй сигнальной системы. Проявляется стремление к сложным видам труда.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Структура тренировочного процесса**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования. Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и уровня подготовленности контингента спортсменов и основных задач текущего тренировочного сезона. Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса. В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинать планирование на каждом этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе ранее освоенного материала. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и психологические особенности возраста и сенситивные периоды развития физических качеств. Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях.

На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности.

## **2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»**

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 2). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 2

Продолжительность этапов, возраст лиц для зачисления, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта «всестилевое каратэ»

Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет) * **	Наполняемость групп (человек)	
		Группа	Возраст
2	10	НП-1	15-24
		НП-2	15-24
4	12	T-1	10-16
		T-2	10-16
		T-3	10-16
		T-4	8-16

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* - минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП.

Максимальный возраст зачисления в Организацию определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься всестилевым каратэ, достигшие возраста 10 лет, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, лиц, желающих заниматься избранным видом спорта в учреждении создаются: приемная и апелляцияционная комиссии. Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляцияционной комиссии».

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечены требования по соблюдению техники безопасности;
- 2) на этапе НП и ТЭ – не превышено двукратное количество обучающихся в соответствии с ФС.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики всестилевого каратэ, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

НП является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-каратистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). *При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.*

Тренировочный этап приходится на период жизни спортсмена, когда завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих выработку работоспособности организма по отношению к неблагоприятным

факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На данном этапе тренировочный процесс приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Увеличение количества соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируются. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревнованиям в упражнении, в котором специализируется спортсмен. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

*Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.*

### **2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочной этап			
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Количество часов в неделю	6	6	10	10	12	14
Общее количество часов в год	312	312	520	520	624	728

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями – не менее 10 минут.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Продолжительность тренировочного занятия на начальном этапе (этапе спортивной специализации) – не более двух часов.

Продолжительность тренировочного занятия на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трёх часов.

#### **2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».**

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (беседы, лекции, просмотр и анализ учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам приведены в процентах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
1.	Общая физическая подготовка	42-58	42-52	34-42	34-42	34-42	25-31



	(%)						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	20-24	20-24	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	4-5	4-5	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	20-28	20-28	25-31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	10-22	10-22	14-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на тренировочном этапе приведены в часах в таблице 4.

Таблица 5

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (ч)

Виды подготовки	Этапы подготовки											
	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	156	50	156	50	176	34	176	34	212	34	182	25
Специальная физическая подготовка	57	18	57	18	124	24	124	24	143	23	176	24
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	20	4	20	4	25	5	43	6
Техническая подготовка	62	20	62	20	104	20	104	20	145	22	182	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	10	31	10	71	13	71	13	62	10	102	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2	10	2	12	2	22	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	6	2	15	3	15	3	25	4	21	2
<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>
Количество часов в неделю	6		6		10		10		12		14	

## 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Соревнования – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

Соревнования по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

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

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 6).

Таблица 6

Соревновательная деятельность по виду спорта «каратэ»

Виды спортивных соревнований	Этапы подготовки					
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Контрольные	–	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
Отборочные	–	–	1-2	1-2	1-2	2-4
Основные	–	–	1-2	1-2	1-2	2-4

## 2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «всестилевое каратэ». Тренировочные мероприятия представлены сборами в

**каникулярный период (табл. 7).**

Таблица 7

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

В годовом плане спортивной подготовки (табл. 8-11) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 8

**Годовой план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки ( НП-1, НП-2) (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	62	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	2	0	0	1	0	0	0	2	1	0	0
<b>Всего (ч)</b>	<b>312</b>	26	28	27	26	27	27	26	26	28	25	23	23

**Годовой план спортивной подготовки для тренировочного этапа  
подготовки до 2х лет обучения (Т-1, Т-2) (ч)**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	176	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	14	14
Специальная физическая подготовка	124	10	10	12	10	10	11	11	10	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0
Техническая подготовка	104	8	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	71	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
<b>Всего (ч)</b>	<b>520</b>	43	45	46	44	42	44	45	44	44	44	41	38

Таблица 10

**Годовой план спортивной подготовки для тренировочного  
этапа св. 2х лет обучения (ТЗ) (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	212	18	18	18	18	17	18	18	18	18	17	17	17
Специальная физическая подготовка	143	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11
Участие в спортивных соревнованиях	25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	145	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
<b>Всего</b>	<b>624</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>50</b>

Таблица 11

**Годовой план спортивной подготовки для тренировочного  
этапа св. 2х лет обучения (Т4) (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	182	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	176	14	15	15	15	14	15	15	15	15	15	14	14
Участие в спортивных соревнованиях	43	3	5	3	4	3	5	3	5	3	3	3	3
Техническая подготовка	182	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	102	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
<b>Всего (ч)</b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>57</b>

На самостоятельную подготовку отводится не более 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями. Годовой план спортивной подготовки утверждается приказом директора.

### **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

### **2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для лиц, занимающихся вестилевым каратэ, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

На тренировочном этапе проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение



разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервнопсихической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 7).

### **2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23 августа 2017г.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

**2.12 План физкультурных и спортивных мероприятий.** План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность боевых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для тренировочного этапа подготовки (раздел 7).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Основной целью этапа начальной подготовки является формирование основного фонда двигательных умений и навыков необходимых каратисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники каратэ, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств. Тренировочный процесс направлен на решение следующих задач: привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;

- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);
- обучение основам техники по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- привитие навыков личной гигиены;
- выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям каратэ;
- формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к каратэ в частности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

На тренировочном этапе спортивной подготовки, тренировочные занятия направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом. Целью тренировочного этапа подготовки является повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях

Задачами этапа являются:

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

### **Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным каратистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим, на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных каратистов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (табл. 13 и 14). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

Таблица 12

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств и двигательных способностей девочек

Показатели	Возрастные периоды, лет			
	10-11	11-12	12-13	13-14
Длина тела	В	ОВ	ОВ	В
Масса тела		С	В	ОВ
ЖЕЛ		С	В	ОВ
МПК		С	В	ОВ
Координационные способности	В	В	С	
Подвижность в суставах	В	В	С	

Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне МПК)	С	В	ОВ	В
Анаэробно-гликолитические способности		С	В	В
Скоростные способности	С	С	В	В
Быстрота	ОВ			В
Абсолютная сила	ОВ	В		
Максимальная сила		С	В	В
Общая силовая выносливость	В	В	В	С
Специальная силовая выносливость		С	В	В
Скоростно-силовые способности	С	В	ОВ	С

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Таблица 13

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств и двигательных способностей мальчиков

Показатели	Возрастные периоды, лет			
	10-11	11-12	12-13	13-14
Длина тела		С	В	ОВ
Масса тела			С	В
ЖЕЛ	С	С	В	ОВ
МПК		С	В	ОВ
Координационные способности	В	В	В	С
Подвижность в суставах	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	ОВ	ОВ
Базовая выносливость (на уровне МПК)	С	С	ОВ	ОВ
Анаэробно-гликолитические способности				С
Скоростные способности	С	С	С	С
Быстрота	С	С	С	С
Абсолютная сила	С	С	С	В
Максимальная сила				С
Общая силовая выносливость	С	В	В	С
Специальная силовая выносливость			С	В
Скоростно-силовые способности				С

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Таблица 14

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности вида спорта, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в процессе обучения и органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий и соревнований.

В группе тренировочного этапа (спортивной специализации) теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп тренировочного этапа необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Физическая подготовка

Современное каратэ предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов, тенденции развития данного вида спорта обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого спортсмена, поэтому задача тренера-преподавателя сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств каратиста.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования каратэ и органично сочетаться с техническими приемами, силовыми и контактными элементами деятельности, быть максимально приближенными к условиям реального соперничества, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике каратэ. Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по

своей структуре с основными действиями каратиста, а также упражнения в технике и тактике. От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

К средствам СФП относят упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

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

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

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

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

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

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

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

## **Развитие физических качеств**

### **Развитие выносливости.**

#### **Выносливость**

это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в каратэ измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

При развитии специальной выносливости в каратэ используют следующие методы тренировки: переменный (интервальный); повторный с длинными отрезками; переменный - стайерский (непрерывная работа по ходу выполнения изменяется по интенсивности) например, 40 раз по 200 м со скоростью 68-70 с при пульсовом режиме 170-180 в 1 мин через 40-60 с медленного бега (при пульсовом режиме 120-130 в 1 мин).

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе



целесообразно ориентироваться на виды выносливости.

### **Развитие силы.**

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно- связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусках, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

### **Развитие скоростных способностей.**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. *Скоростные способности* подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ. Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80 %) уходит на зрительное восприятие.

Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала тренируются в выполнении защиты в ответ на заранее обусловленный удар, затем спортсмену предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

### **Развитие гибкости.**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3 – 4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

### **Развитие координационных способностей.**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

*Контроль за уровнем развития координационных способностей.* Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

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

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

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

Критериями технического мастерства являются:

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

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

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

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

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

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

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии

с возникающими задачами и ситуациями.

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

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

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

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

Факторы, характеризующие благоприятные условия.

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

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову.

Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

### **Психологическая подготовка**

Цель психологического обеспечения – создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях. Оно осуществляется по следующим направлениям:

- 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих;
- 3) совершенствование навыков психорегуляции;
- 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
- 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе;
- 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований;
- 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

### **Инструкторская и судейская подготовка (для тренировочного этапа)**

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в группах тренировочного этапа, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Обучающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков спортсмены, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Обучающийся должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

Привлечение обучающихся групп тренировочного этапа не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики обучающихся.

### **3.2. Методические положения спортивной тренировки**

#### **Структура тренировочного занятия**

Качество занятия по вестилевому каратэ во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным

сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям каратэ, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей спортсменов, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

*В подготовительной части* сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

*В основной части* решаются задачи овладения элементами техники каратэ: изучаются и совершенствуются техника боя и приемы каратэ, развиваются физические качества.

Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

*В заключительной части* постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

## **Средства и методы тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по каратэ используются следующие *методы организации спортсменов*:

*Фронтальный метод.* Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники боя, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

*Поточный метод.* Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

*Метод групповых занятий.* Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Метод индивидуальных заданий.* Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

*Посменный метод.* Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма планов-конспектов, представленная в таблицах 15,16 являются



универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки.

Таблица 15

### Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Создать у учащихся представление виде спорта «всестилевое каратэ».
2. Техника передвижения в стойке дзенкуцу-дачи
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>I. Вводная часть</b>	<b>15 мин</b>	
1.1 Построение, приветствие, сообщение задач урока.	5 мин	Соблюдение техники безопасности на занятии. Знакомство с каратэ. Польза занятий каратэ. Сообщение задач занятия
1.2 Разминка.	10 мин	Легкий бег без ускорений.
1.2.1. Бег по спортивному залу.	1 круг	Слушать счет. Шея расслаблена. Максимальная амплитуда движений.
1.2.2. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	30 сек	Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать. Максимальная амплитуда движений
1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 5 вращение головой влево 1 – 5 вращение головой вправо	10 раз	Наклон глубже, при наклоне вперед стараться коснуться руками пола.
2) И.п. - стойка ноги врозь 1 – 5 вращение руками вперед 1 – 5 вращение руками назад	10 раз	Стараться нагнуться как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать.
3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 5 вращение тазом вправо 2 – 5 вращение тазом влево	10 раз	Не сгибать ногу в коленном суставе. Голову наклонять ближе к колену вытянутой ноги.
4) И.п. - широкая стойка 1 – 4 наклон, руки вперед 2 – 4 наклон назад, руками коснуться пяток 3 - 4 - тоже	8 раз	
5) И.п. - стойка ноги врозь 1- 5 коснуться мыска левой ноги 2- 5 коснуться пола перед собой 3- 5 коснуться мыска правой ноги 4- И.п.	15 раз	Туловище отклонено назад, опора руками сзади.
6) И.п.- Присяд на пятку правой, левая нога в сторону. 1- Тянуться к мыску вытянутой ноги. 2- Поменять ноги.	30 сек	
7) И.п.- Присяд на пятки, колени в стороны под		

<p>45%.</p> <p>1- Правым коленом достать пола. 2- Левым коленом достать пола. 3- Левым и правым одновременно.</p> <p><b>II. Основная часть</b></p> <p>1. Беседа 2. Выполнение техники передвижения в стойке дзенкуцу-дачи 3. Разучивание хейн ендан</p> <p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p>3.1 Построение, легкий бег, растяжка подведение итогов</p>	<p>5 раз 5 раз 5 раз</p> <p><b>60 мин</b></p> <p><b>15 мин</b></p>	<p>Спорт как профилактика малоподвижного образа жизни.</p> <p>Выполнение передвижения осуществляется вдоль всего возможного пространства</p> <p>Проследить за состоянием обучающихся, провести восстановление дыхания: глубокий вдох-выдох до нормализации дыхания всеми обучающимися. Отметить лучших спортсменов</p>
---	--	--

Таблица 16

### Примерный план-конспект тренировочного занятия по каратэ для групп тренировочного этапа

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Закрепление понятия « Встречный удар», особенностями работы в режиме опережающего удара. Отработка умения встречи рукой.
2. Сформировать знания и умение выполнения техники опережающего удара ногой (мавасигери, майе- гери, уширо-гери, ёко-гери)
3. Совершенствовать силовые, скоростные качества ударов .

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p>1.1 Построение, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>1.2.1. Бег по спортивному залу.</p> <p>1.2.2. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p>	<p><b>30 мин</b></p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p>	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии. Знакомство с каратэ. Польза занятий каратэ. Сообщение задач занятия</p> <p>Легкий бег без ускорений.</p>

<p>1 – 5 вращение головой влево  1 – 5 вращение головой вправо  2) И.п. - стойка ноги врозь  1 – 5 вращение руками вперед  1 – 5 вращение руками назад  3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – 5 вращение тазом вправо  2 – 5 вращение тазом влево  4) И.п. - широкая стойка  1 – 4 наклон, руки вперед  2 – 4 наклон назад, руками коснуться пяток  3 - 4 - тоже  5) И.п. - стойка ноги врозь  1- 5 коснуться мыска левой ноги  2- 5 коснуться пола перед собой  3- 5 коснуться мыска правой ноги  4- И.п.  6) И.п.- Присяд на пятку правой, левая нога в сторону.  1- Тянуться к мыску вытянутой ноги.  2- Поменять ноги.  7) И.п.- Присяд на пятки, колени в стороны под 45%.  1- Правым коленом достать пола.  2- Левым коленом достать пола.  3- Левым и правым одновременно.</p>	<p>10 раз  10 раз  10 раз  8 раз  15 раз  30 сек 5 раз 5 раз 5 раз</p>	<p>Слушать счет. Шея расслаблена.  Максимальная амплитуда движений.  Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать.  Максимальная амплитуда движений   Наклон глубже, при наклоне вперед стараться коснуться руками пола.  Стараться нагнуться как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать.   Не сгибать ногу в коленном суставе. Голову наклонять ближе к колену вытянутой ноги. Туловище отклонено назад, опора руками сзади.  Повторение техники осуществляется в 3 режимах: медленно, средне, быстро.</p>
<p><b>II. Основная часть</b>  1. Построение в шеренгу  2. Удары на опережения руками со сменой уровней (работа в парах по очереди):  1) атака в голову встреча в голову  2) атака в голову встреча в корпус  3) атака в корпус встреча в голову  4) атака в корпус встреча в корпус  5) произвольная работа по очереди со встречным ударом рукой.  3. Работа на опережения ногами маваси-гери, майе-гери, уширо-гери, ёко-гери .  4. Выполнение ударной техники ногами на встречу:  - повторение техники ударов ногами, посредством индивидуальной работы перед зеркальной стеной  - отработка техники встречи ногами в парах с использованием эспандера  - отработка встречи ногами с в условиях приближенного к поединку с применением средств защиты-жилеты  - кумитэ по заданию : использовать встречный удар-  - игровые упражнения на опережения.  5. скоростно-силовая подготовка пресс-отжимание 30 сек на упр с 2 повторами пауза 30 сек ,приседание 30раз темп средний.  6. Произвольное выполнение упражнений на растяжку . в растяжках произвольно  7..Релаксация  8. Диалог по правилам судейства и условиям оценки встречного удара.  9. Кумите в соревновательном режиме .</p>	<p><b>90 мин</b></p>	<p>Показ техники встречи с использованием эпизодов соревнований на видео  Темп выполнения средний   Внимание на максимальную скорость выполнения удара .   Внимание на точность приложения удара   Предельная концентрация при максимальном расслаблении</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b>  3.1 Построение, ОРУ, упражнения на растяжение, подведение</p>	<p><b>15 мин</b></p>	<p>Восстановить силы после Прodelанной работы.</p>

ИТОГОВ		Подвестиитоги
--------	--	---------------

### 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 17-18).

Таблица 17

## Примерный график распределения материала на этапе начальной подготовки

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Теоретические сведения	+				+					+				+				+																																		
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения техники каратэ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К						К				К																																						
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Таблица 18

## Примерный график распределения материала на тренировочном этапе

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Теоретические сведения	+				+					+				+				+																																		
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения техники каратэ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К						С				К				С												К												С										
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике каратэ с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

*Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.*

Занятия на этапе НП свыше года в основном направлены на формирование техники и тактики каратэ. На этапе НП годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

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

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно короткий переходно-восстановительный период (2-3 недели), главная задача – как можно более

полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса *тренировочного этапа* является совершенствование навыков каратэ спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты. Занятия в основном направлены на совершенствование техники и тактики каратэ.

В содержание занятий входит совершенствование боевой стойки: левосторонней, правосторонней, положения ног, расстояния между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук; входа и выхода из атаки, положения рук, туловища, ног при этом, скорость входа и выхода из атаки; простейших ударов руками (верхний, средний, нижний уровни); правила выполнения «реверса» при ударах руками. Спортсмен должен освоить технику и тактику каратэ, овладеть теоретическими знаниями, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня



функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической 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. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

### **3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям в залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий боевыми видами спорта.

1. В качестве тренера-преподавателя для занятий каратэ могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:
  - вводный (при поступлении на работу в учреждение)
  - первичный на рабочем месте;
  - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
  - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
  - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
4. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.
5. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

**6.** Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого спортсмена.

**7.** После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Тренер-преподаватель и спортсмены должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

**8.** На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие удары, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств.

**9.** Для занятий каратэ спортсмен и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.

**10.** О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

**11.** В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

**12.** Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

**13.** Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

#### **Научно-методическое обеспечение на этапах подготовки**

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля спортсмена);
- 4) оценка соревновательной деятельности проводится на контрольных соревнованиях.
- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта (оценка личностной мотивации к занятиям спортом, раздел 7);
- б) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия

и во внутренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

7) для каратистов питание не имеет специфических особенностей.

### **Психологическое сопровождение на этапах подготовки**

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер-преподаватель осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

**4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Порядок и сроки комплектования групп определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным приказом директора положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку. Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских

противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся каратэ на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы на тренировочном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации спортсмена к тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на тренировочном этапе по физической и технической подготовке.

*Текущий контроль* процесса тренировки и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости каратистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-

биологических проб (тестов);

- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами специалистами. Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

*Медико-биологический контроль.* При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям каратэ;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий каратэ, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

*Педагогический контроль.* Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;

- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминоизация, сауна, массаж, рациональное питание). В педагогическом контроле применяются: Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

*Контрольно-переводные нормативы и упражнения.* Основной задачей этапов подготовки каратистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы учащихся. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер в течении всего тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте спортсмена, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности спортсмена, но и о динамике, значимых и интересующих тренера, показателей.

#### **4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП**

По итогам каждого года Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 19)

## Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапах обучения

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. б) Анкетирование учащихся
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП техническая программа	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по виду спорта в соответствии с перечнем показателей этапов подготовки.	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов в технической программе
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта по контрольным упражнениям	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу этап подготовки по виду спорта.



4.	Освоение основ техники плавания «каратэ»	Показатели освоения основ техники каратэ	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта «каратэ» осуществляется специальной созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу. Спортсмен считается перешедшим на следующий год в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных в рамках образовательной антидопинговой программы, утвержденной Минспортом России (23 августа 2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации

7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень освоения основ техники каратэ</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на этап подготовки.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к каратэ.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности применительно к каратэ, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</li> <li>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</li> <li>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</li> </ol> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
----	---	---	---	--

### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода, сроки его проведения**

Промежуточный и итоговый контроль результативности тренировочного процесса осуществляется на основе положения о текущем контроле успеваемости и итоговой аттестации учащихся Организации.

Организация утверждает приказом Директора план приема контрольно-переводных нормативов, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится не реже 1 раза в год, в период апреля-мая (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

График проведения контрольных испытаний утверждается приказом Директора Организации и доводится до сведения педагогических работников не позднее, чем за десять дней до начала испытаний.

Результаты проведенных испытаний фиксируются в специально разработанных Организацией протоколах, которые являются отчетной документацией.

### **4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов**

Для зачисления на этап начальной подготовки и на тренировочный этап по виду спорта «всестилевое каратэ» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 20-23). Для оценки технической и тактической подготовленности при переводе спортсменов на этапы обучения, Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технико-тактической подготовленности спортсменов.

Оценка технико-тактической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «каратэ».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технико-тактической программы.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа подготовки.

Пример оценки технической программы экспертной комиссией

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24

Таблица 21

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативны общей физической подготовки</b>				
1.6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.7.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
1.10.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
2.2	Исходное положение – стоя, ноги на ширине коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4

Таблица 22

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
2.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
2.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (Т1, Т-2, Т3)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (Т4)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочном этапе подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
2.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
2.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (Т-1, Т-2, Т-3)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (Т-4)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам, п.8.5, раздел 8), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.

#### **4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности**

*При приеме детей на обучение* по программе спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор с целью выявления у обучающихся физических способностей для освоения программы. Прием на обучение осуществляет приемная комиссия, председателем которой является Директор Организации, члены комиссии формируются из числа инструкторов-методистов и тренеров-преподавателей спортивных отделений, медицинской сестры Организации. В Организации, не позднее, чем за месяц до начала приемной кампании, утверждается график приемного тестирования, тесты индивидуального отбора по виду спорта, которые размещаются на информационном стенде и официальном сайте Организации. Спортсмены и их родители (законные представители) при

зачислении должны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов и перевода их на следующий этап обучения в Организации, один раз в год (апрель-май) проводится *промежуточная и итоговая аттестация*. В Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра. Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Председателем комиссии назначается директор или его заместитель по учебно-воспитательной работе. В состав комиссии входит инструктор-методист и тренер-преподаватель, осуществляющий деятельность в группе.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа начальной подготовки спортсменов считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа



спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются на тренерском совете.

#### **4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки**

В результате освоения программного материала по вестилевому каратэ обучающиеся должны:

*Этап начальной подготовки:*

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.
2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к виду спорта «каратэ», его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером.

В результате освоения программного материала свыше 2х лет обучения обучающиеся должны:

1. Посещать соревнования, понимать специальную терминологию, деятельность судей.
2. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
3. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

*Тренировочный этап:*

- 1.Повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. Знать правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевого каратэ» и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. Знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- 5.Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевого каратэ»;
6. Знать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
7. Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
8. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
9. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
10. Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. (для третьего и четвертого годов обучения).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 24).

Таблица 24

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15

3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
12.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
13.	Свисток судейский	штук	2
14.	Секундомер	штук	4
15.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
16.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
17.	Футбольный мяч	штук	2
18.	Макивара	штук	8
19.	Лапа боксерская	штук	8

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивной подготовку спортсменов.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право дополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки. Дополнение установленного перечня возможно в условиях полного укомплектования Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Основная литература

1. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ».Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
2. Иванов – Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 – 576 с.
3. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР↓ПРЕСС,1999 – 544 с.
4. Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
5. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005 – 400 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
7. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» – М.:Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 – 480 с.
8. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003 – 224 с.
9. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 – 208 с.
10. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.
11. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 192 с.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии

физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.

20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
2. Официальный интернет-сайт Федерации всестилевого каратэ России [электронныйресурс]
3. <http://ruswkf.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
4. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 02.12.2021).
8. Единая Всероссийская спортивная классификация: всестилевое каратэ



## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах спортивной подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

## 7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	август	Директор
2	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах, информирование на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, заседаний Совета обучающихся	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

### 7.3. План воспитательной работы с учащимися МАУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, учебным группам	сентябрь-октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Проведение с обучающимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	инструкторы-методисты
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся	по отдельному плану	администрация тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	администрация тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	администрация тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

#### **8.4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи Программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в спортивной школе, и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Отличительные особенности

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов.
- учебный план данной программы, составлен исходя из условий и рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу:

#### **Материал по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки**

##### **1. История развития всестилевого каратэ.**

Развитие каратэ как боевого искусства.. Зарождение спортивного каратэ. Развитие каратэ на современном этапе. Ведущие школы в мире. Роль всестилевого каратэ в современном спорте.

2. Возникновение и современное состояние развития всестилевого каратэ в СССР, зарождение спортивного каратэ в России. Ведущие центры каратэ в России, лучшие спортсмены и тренеры.

##### **3. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по каратэ.**

Правила поведения в зале каратэ. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение и его применения. Нормы безопасности,

предусмотренные Правилами соревнований для снаряжения, поведения и организации соревнований.

4. Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий каратэ. Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий. Санитарно-гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

5. Функциональные системы организма человека и их значение в каратэ. Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время учебных занятий и соревнований. Роль анализаторов.

6. Правила соревнований и принципы судейства во всестилевом каратэ. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские жесты.

#### **Материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа**

1. Современное состояние развития каратэ в России. География развития каратэ. Ведущие центры каратэ, ДЮСШ, спортклубы. Система юношеских соревнований по каратэ в России. Отбор и комплектование команд для участия в международных соревнованиях среди кадетов и юниоров по каратэ.

2. Участие каратистов в международных соревнованиях. Участники международных соревнований и их лучшие результаты. Участие каратистов в чемпионатах Азии, Мира, Азиатских и Всемирных Играх. Динамика количественных и качественных показателей выступлений.

3. Составляющие мастерства спортсмена-каратиста. Характеристика физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Средства и методы совершенствования отдельных компонентов мастерства. Модельные характеристики физической, технической, тактической подготовленности каратистов высокой квалификации. Значимость отдельных составляющих мастерства на этапах многолетней подготовки в каратэ.

4. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Задачи и содержание самоконтроля. Самоконтроль учебных нагрузок и участия в соревнованиях. Самоконтроль веса, роста, ЧСС, частоты дыхания. Контроль самочувствия, настроения, аппетита, сна. Дневник тренировок и порядок его ведения.

5. Терминология всестилевого каратэ. Определение и анализ общих, технических, тактических и судейских терминов.

6. Причины возникновения травм и их профилактика. Классификация травм. Характеристика травм в процессе занятий и соревнований. Причины травматизма: организационные, методические, санитарно-гигиенические, материально-технические. Мероприятия по профилактике травматизма.

7. Единая спортивная классификация. Анализ нормативных требований для выполнения спортивных разрядов и званий. Значение спортивной классификации. Порядок оформления документов для присвоения спортивных разрядов и званий, периодичность обновления спортивной классификации.

8. Врачебный контроль и его значение в спорте. Содержание врачебного

контроля. Функциональные пробы при обследовании спортсменов. Понятие об утомлении и переутомлении. Врачебный контроль в процессе тренировок. Текущий, этапный и углубленный врачебный контроль.

9. Судейство соревнований по ката. Особенности судейства соревнований в различных видах программы соревнований по ката. Права и обязанности судейской бригады в ката. Команды и жесты рефери и боковых судей.

10. Материально-техническое обеспечение учебного и соревновательного процессов. Требования правил соревнований в соревновательной площадке, снаряжения и одежды участников соревнований. Оборудование зала. Экипировка и форма одежды каратиста. Уход за оборудованием.

11. Судейство соревнований по кумитэ. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кумитэ. Права и обязанности судейской бригады в кумитэ. Команды и жесты рефери и боковых судей.

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ). В структуру программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу.

Все блоки Программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)

2 Теоретические занятия

3 Инструкторская и судейская практика

4 Контрольно-переводные испытания

5 Соревновательная практика

6 Восстановительные мероприятия

7 Медицинское обследование

8 Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ (кихон), спортсмены должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике). Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико- тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, и

индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат различные физиологические механизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены определенные задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и технической подготовленности.

### **Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

*Строевые упражнения:* построение в колонну по три (четыре); перестроение изодной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).

*Общеразвивающие упражнения:* на месте - прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90 и 180 градусов; с партнером - переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

*Акробатические упражнения:* стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, перевороты в сторону, мост гимнастический; повороты.

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силы:*

- Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в опоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног

- Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстроты:*

- легкая атлетика – бег 10 м., 20 м., 30 м., прыжки в длину с места;

- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

*Гибкости:*

- спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера;

- гимнастика – упражнения на гимнастической стойке, упражнение для

формирования осанки.

*Ловкости:*

- легкая атлетика – челночный бег 3\*10 м.;
- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвое, втрое), боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол;
- подвижные игры – эстафеты, игры в касаниях, в захваты.

*Выносливость:*

- легкая атлетика – кросс 800 м.;

Упражнение для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи. Туловища. Таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90 гр., 180 гр., 360 гр.; ходьба по гимнастической рейке, скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползание; лазание по гимнастической стойке, метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

### **Материал по Общей и Специальной физической подготовке для групп для групп тренированного этапа**

#### **Основные средства обучения:**

- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ комплексы специально подготовленных упражнений;
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ комплексы специальных упражнений своего вида;
- ✓ упражнения со штангой;
- ✓ подвижные и спортивные игры;
- ✓ упражнения на устройствах и тренажерах;
- ✓ изометрические упражнения.

#### **Методы выполнения упражнений:**

повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

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

СФП состоит из 2-х частей: СФП-1, являющейся предварительной и СФП-2, являющийся основной.

СФП-1 – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям виду спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и всего дальнейшего учебного процесса.

Для решения этих задач выбирать нужно работу строго соответствующему виду спорта. Для приобретения специального фундамента следует использовать



многократное повторение главных частей и повторение его в целом.

**Интенсивность.** Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75-80% от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы, то на долю центральной нервной системы ( ЦНС ) падут очень большие нагрузки. В результате у обучающегося могут наступить нервное переутомление и как результат – резкое снижение работоспособности. Как в течении одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно увеличиваться в соответствии с ростом подготовленности обучающегося.

Для укрепления специального фундамента, помимо подготовки в своем виде спорта, очень нужны и специальные упражнения. Эффективность их весьма высока. Например, прыгучесть, особенно в каратэ (WKV). Для этого применяют упражнения, направленные, в первую очередь, на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилием 80-90% от максимальной. Это – прыжки на одной ноге 400м, а затем после 5 минутного отдыха на другой ноге, опять отдых и уже 400м прыжковыми шагами. Можно применять многоскоки на одной или двух ногах за максимально короткий промежуток времени – пройти наибольшее расстояние. Эти упражнения вначале выполняются 3 раза в неделю. После 3 месяцев занятий – ежедневно.

Цель СФП-1: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д.

Цель СФП-2 – поднять в допустимый этап уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к данному виду спорта. Прежде всего имеется ввиду такие качества как: сила, быстрота, выносливость, гибкость.

Основными средствами для развития физических качеств являются упражнения, которые выполняются в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

В процессе СФП целесообразно применять такие упражнения, которые обеспечивали бы соответствие двигательных координационных структур параметрам соревновательного движения. Такое соответствие обеспечивается использованием принципа сопряженного воздействия, позволяющего одновременно с развитием физических качеств совершенствовать спортивную технику.

Основой технической подготовки спортсмена является постепенное плановое изучение элементов техники каратэ. Технические требования по изучению приемов каратэ в данной программе строятся на основе экзаменационной программы Японской ассоциации каратэ. Методика организации изучения техники каратэ включает фронтальный, групповой и индивидуальный методы. В разделе технико-тактической подготовки рассматривается методика тренировки спортсмена к ведению поединка (спарринга) – дзю иппон – кумитэ. Методика организации изучения кумитэ также включает фронтальный, групповой и индивидуальный методы. Порядок выполнения заданий: одновременно всеми или поочередно, слитно (поточно) или отдельно. Наиболее часто используется работа в парах. Процесс обучения каратэ характеризуется переходом от простых движений к более сложным. Обучение начинается с разучивания стоек (тати камаэ вадза), перемещения, одиночных ударов руками, ногами, блоков.

## Техническая подготовка для групп этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки разучиваются следующие стойки каратэ:

- шизен-тай (естественная стойка);
- дзэнкуцу-дати (передняя стойка);
- кокуцу-дати (задняя стойка);
- кибя-дати (стойка с широко расставленными ногами).

Определенные методы тренировок используются в изучении стоек. Например: сохранение положения тела в одной и той же стойке, долгое время сохраняя напряжение. Другой метод: попеременно напрягать и расслаблять мышцы с короткими промежутками, оставаясь в стойке. Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% от общего технического арсенала. К «цуки вадза» относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, причем ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости. К «пробивающим» или «протыкающим» ударам относятся «Ой-цуки», «гяку-цуки», «рэн-цуки», «санбон-цуки», «нукитэ». На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с техникой удара («ой-цуки», «гяку-цуки»). Удары отрабатываются по определенной схеме: «форма (индивидуально) – сила, резкость (на снарядах) – реальность (с партнером)». Важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: «вдох (исходное положение) – выдох (удар)».

«Гери вадза».

- Маэ-гэри – прямой удар.

- «Еко-гэри кэагэ» – боковой «восходящий» удар ребром стопы снизу-вверх. Колено ударной ноги является центром вращения. Проводится по трем уровням. Выполняется из различных стоек. Классический вариант – при перемещении в КИБА-ДАТИ, по ходу движения.

«Укэ вадза».

- гэдан-барай – «сметающий» блок предплечьем. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами. Выполняется в форме ОЙ и в форме ГЯКУ. Выполняется практически во всех стойках и в связках с контратакующей техникой.

- Агэ-укэ – «восходящий» блок верхнего уровня внешней стороной предплечья.

- Сото-укэ – блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь.

Выполняется в базовом варианте по среднему уровню.

- Сюто-укэ – блок «рука – нож». Проводится внешней стороной предплечья и ребром ладони, как единым целым. Траектория – изнутри – наружу, по диагонали сверху – вниз. Выполняется только в КОКУЦУ-ДАТИ в наступлении или отступлении.

**КАТА ХЭЙАН СЕДАН**

Наиболее фундаментальная форма из пяти. В ней присутствуют только пять приемов: ГЭДАН-БАРАЙ, ТЮДАН ДЗЮНЦУКИ, ТЭЦУЙ-УТИ в СИДЗЭНТАЙ, АГЭ-УКЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и СЮТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАТИ.

КУМИТЭ. ГОХОН-КУМИТЭ – (пятиходовой кумитэ) – формальный бой на 5 шагов. Известны уровни атаки и тип, а также тип защиты и

контратаки. Это «ой-цуки», проводимый в один уровень (либо ДЗЕДАН, либо ТЮДАН).

При освоения одиночной техники в учебно-тренировочных группах до 2-х лет уделяется внимание на разучивание комбинаций:

-Дзэдан агэ – укэ – гяку – цуки;

-Тюдан Сото – укэ – гяку – цуки;

-Тюдан ути – укэ – гяку – цуки;

-Маваси-гэри – круговой хлесткий удар в горизонтальной плоскости, перед собой. Выполняется по всем уровням либо подъемом стопы, либо основаниями пальцев. Проводится из различных стоек, в перемещениях, с передней и задней ноги в исходной стойке.

- Еко-гэри-кэкоми

– фронтальный толчковый удар либо основаниями пальцев, либо пяткой. Проводится преимущественно задней ногой из исходной стойки и обычно трактуется как останавливающий удар по среднему уровню.

При отработке сложно координационной техники связок необходимо использовать метод расчлененно-конструктивного упражнения и разучивать связку по отдельным элементам, используя подводящие упражнения. После освоения связки по частям, идет переход к отработке комбинации целиком: перед зеркалом, с использованием лап и наконец, на партнере, который сначала не защищается, а затем активно защищается и контратакует или опережает.

КАТА. ХЭЙАН НИДАН. К приемам ката ХЭЙАН СЕДАН в данной форме прибавляются другие базовые, такие как ХАЙВАН ДЗЕДАН-УКЭ, УРА-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, УРАКЭН-УТИ ЕКО-ГЭРИ и СИХОН-НУКИТЭ. Здесь чаще повторяются СЮТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАТИ с целью улучшения техники проведения этого приема.

ХЭЙАН САНДАН. Ката начинается с ЕКО-УКЭ и продолжается одновременными ГЭДАН-БАРАЙ и УТИ-УКЭ. Данная форма содержит и другие приемы, такие как контратака после НУКИТЭ с разворотом нанесение УСИРО-ЭМПИ в живот и ТАТЭ-ЦУКИ в лицо делающему захват сзади противнику.

КУМИТЭ. САМБОН-КУМИТЭ - (бой на 3 шага). Состоит из трех обусловленных разнотипных атак рукой и ногой по разным уровням.

Предназначается для наработки навыков:

А) в проведении тактически грамотно построенной комбинационной атаки (для атакующего);

Б) в проведении мгновенной контратаки после серии атак.

КИХОН ИППОН-КУМИТЭ – обусловленный спарринг на 1 шаг.

Известен уровень атаки (для рук) и тип удара (для ног), но другой уровень неизвестен. Действия защищающегося усложняются, и от этого зависит уровень сложности данного вида спарринга.

### **Техническая подготовка для групп тренировочного этапа**

Основной задачей в учебно-тренировочных группах является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий каратистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при выполнении ката. Также пристальное

внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных ударов и блоков. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

КАТА. ХЭЙАН ЙОНДАН. Начинается ката подобно НИДАН, но кисти раскрыты и здесь большее количество ударов ногами: МАЭ и ЕКО-ГЭРИ, МОРОТЭ-УКЭ и СЮТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАТИ, а также более продвинутая техника выполнения МАЭ-ГЭРИ в верхний уровень, удар коленом в лицо с предварительным захватом головы обеими руками и КАКИВАКЭ-УКЭ.

ХЭЙАН ГОДАН – после проведения УТИ-УКЭ в КОКУЦУ-ДАТИ и вслед за ним ГЯКУ-ЦУКИ без изменения стойки следует МИДЗУ-НОГАРЭ-НО-КАМАЭ в ХЭЙСОКУ-ДАТИ. Эта форма включает и большое количество других, более сложных элементов: ГЭДАН и ДЗЕДАН ДЗЮДЗИ-УКЭ, МИКАДЗУКИ-ГЭРИ, МАЭ ЭМПИ-УТИ, МОРОТЭ КОХО-ЦУКИ-АГЭ, СЮТО-ГЭДАН-УТИКОМИ, ДЗЕДАН-ГЭДАН ДОДЗИ-УКЭ.

ТЭККИ СЕДАН КУМИТЭ. КИХОН-ИППОН КУМИТЭ. (базовый бой на одно запрограммированное действие – атаку). Предназначается для развития комбинационного мышления в контратаке. Существует несколько уровней, в зависимости от сложности и количества контратакующих действий (седан, нидан, сандан, ендан).

ДЗИЮ-ИППОН КУМИТЭ – «свободный одноходовой кумитэ».

Главное отличие данного учебного спарринга от разновидностей КИХОН-КУМИТЭ состоит в том, что противник может атаковать когда угодно и как угодно, и в полную силу. Ограничение одно: нельзя атаковать серией ударов (РЭНДЗОКУ), но только одним мощным и реальным, либо рукой, либо ногой. Предварительные финты и обманные движения также запрещены. Что касается действий УКЭТЭ, то он может применять любые приемы защиты и контратаки, включая бросковую технику, в любых сочетаниях, но при этом обязательно соблюдение нескольких основных моментов:

- 1) наличие завершающего удара – КИМЭ;
- 2) разрыв дистанции после проведения КИМЭ, причем желательно с уходом за спину противнику;
- 3) сохранение ДЗАНСИН, т.е. состояния готовности и сосредоточенности внимания на всем протяжении каждого эпизода;
- 4) реализация принципов РЭНДЗОКУ;
- 5) отсутствие контактной контратаки.

## 7.5. Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов

### 1. Что такое Додзё

- 1) Зал для занятий+
- 2) Боевая стойка в каратэ
- 3) Покрытие пола

### 2. Дисциплина на занятии это-

- 1) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям +
- 2) Свободное посещение занятий.
- 3) Выполнение любых заданий по своему желанию.

### 3. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях каратэ:

- 1) Многократное повторение упражнений.
- 2) Совершенствование физических качеств.
- 3) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам +

### 4. Техника безопасности на занятиях каратэ - это:

- 1) Не применять запрещенные приемы +
- 2) Организованно уйти из зала
- 3) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным согреванием мышц +

### 5. Первая помощь при ушибах конечностей:

- 1) Втирать мазь;
- 2) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой +
- 3) Выполнить специальные упражнения.

### 6. Какой пояс соответствует Шо-дан

- 1) Черный+
- 2) Коричневый
- 3) Синий

### 7. Что такое здоровье?

- 1) Хорошее физическое состояние организма человека:2)
- Высокий уровень свойств нервной системы;
- 3) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения +

### 8. Аге-уке – это...

- 1) защита от удара в голову
- 2) защита от удара в корпус +
- 3) защита от удара в колено

### 9. Гедан- бараи- это...

- 1) защита от удара в голову
- 2) защита от удара в корпус
- 3) Защита от удара ногой в корпус +

### 10. Родина каратэ

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Япония

### 7.6 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Всестилевое каратэ»

	Утверждение	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду тренировочных занятий, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия каратэ помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься спортом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься спортом					
5	Мне приходится ходить на тренировки, потому что меня заставляют родители					
6	Занятия спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем					
9	Интерес к каратэ у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий каратэ					
12	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
13	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.					
14	Мне нравится, что на занятиях каратэ есть элементы соперничества					
15	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья					
16	Я жду с нетерпением спортивных соревнований, чтобы показать хороший результат и проверить свою спортивную подготовку					

### 7.7 План физкультурно-спортивных мероприятий по всестилевому каратэ на 2023 год

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения	Этап подготовки
1	2	3	4	
1.	Первенство и чемпионат Липецкой области по всестилевому каратэ	г. Липецк	4-5 марта 2023г	ТЭ
2.	Первенство Тамбовской области по всестилевому	г. Тамбов	11-12марта 2023г	НП св. года, ТЭ

	каратэ			
3.	Всероссийские соревнования по всестилевому каратэ	г. Иваново	18-20 марта 2023г	ТЭ
4.	Первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1», посвященное Дню защитника Отечества	г. Тамбов	январь 2023	НП
5.	Всероссийские соревнования всестилевому каратэ	г. Воронеж	16-17 апреля 2023г	ТЭ
6.	Первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1», посвященное Дню Победы	г. Тамбов	май 2023	НП
7.	Чемпионат России	г. Анапа с. Витязево	16-19 сентября 2023г	ТЭ
8.	Первенство г. Тамбова по всестилевому каратэ	г. Тамбов	25 октября 2023	НП св.года, ТЭ
9.	Всероссийские соревнования всестилевому каратэ	г. Тамбов	01-04 декабря 2023г	ТЭ
10.	Всероссийские соревнования всестилевому каратэ	г. Москва	16-18 декабря 2023г	ТЭ
11.	Новогодний турнир МАУ ДО «Спортивная школа №1»	г. Тамбов	декабрь 2023	НП

### 7.8 План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1 Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		<p>техники.</p> <p>6 Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
<b>2</b>	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 раз в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
<b>3</b>	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>1 Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях</p> <p>2 Судейство соревнований</p>	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки