Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)

П Р И К А З

19.08.2026 **№ 01-05/110 од**

Об утверждении и введении в действие дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

В целях реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по видам спорта, культивируемым в учреждении: дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «спортивное ориентирование», «всестилевое каратэ», примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, зарегистрированными Минюстом России 07.04.2026, 29.04.2026, 23.07.2026, на основании протокола педагогического совета МБУ ДО СШОР «Олимп» от 19.08.2026 № 5 и Устава МБУ ДО СШОР «Олимп»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2026 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в новой редакции:

1.1. По виду спорта «дзюдо» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 655 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83600), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 1).

1.2. По виду спорта «лыжные гонки» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 657 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83602), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 2).

1.3. По виду спорта «плавание» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 656 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83601), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение № 3).

1.4. По виду спорта «спортивное ориентирование» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 658 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83603), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (приложение № 4).

2. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2026 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» — в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утверждённым приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 659 (зарегистрирован Минюстом России 22.09.2025, регистрационный № 83604), и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (приложение № 5).

3. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2026 дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта:

3.1. По виду спорта «дзюдо» (приложение № 6).

3.2. По виду спорта «лыжные гонки» (приложение № 7).

3.3. По виду спорта «плавание» (приложение № 8)

4. Считать утратившими силу с 31.08.2026:

4.1. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од.

4.2. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од

4.3. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од.

4.4. Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утверждённую приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 од

4.5. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта «дзюдо», «лыжные гонки», утверждённые приказами МБУ ДО СШОР «Олимп» от 07.06.2024 № 01-05/102 од, от 30.09.2025 № 01-05/125од

5. Заместителю директора Бледновой Тамаре Митрофановне:

5.1. Обеспечить ознакомление тренеров-преподавателей с утверждёнными программами в срок до 28.08.2026.

5.2. Обеспечить подготовку проекта плана комплектования МБУ ДО СШОР «Олимп» на 2026–2027 учебный год с учётом утверждённых настоящим приказом программ и представить его на утверждение в срок до 28.08.2026.

5.3. Организовать получение согласий законных представителей обучающихся на переход на обучение по программам в новой редакции в срок до 31.08.2026.

6. Инструкторам-методистам Кияшко Оксане Владимировне, Сагадиевой Полине Викторовне, Токаревой Евгении Сергеевне:

6.1. Обеспечить хранение утверждённых программ в установленном порядке.

6.2. Обеспечить размещение информации об утверждённых программах на официальном сайте МБУ ДО СШОР «Олимп» в срок до 05.09.2026.

7. Тренерам-преподавателям:

7.1. Осуществлять реализацию утверждённых программ с 01.09.2026.

7.2. Разработать годовые учебно-тренировочные планы на 2026–2027 учебный год в соответствии с утверждёнными программами и предоставить их на утверждение в срок до 05.09.2026.

8. Контроль исполнения оставляю за собой.

Директор И. Ф. Полютов

Приложение № 5
к приказу от 19.08.2026 № 01-05/110 од

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета
«19» августа 2026 года
протокол № 5

УТВЕРЖЕНО:
приказом МБУ ДО СШОР «Олимп»
от 02.06.2023 № 01-05/88 од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «всестилевое каратэ»

Сроки реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 2 года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
на этапе начальной подготовки – 3 года для спортивной дисциплины «ката»;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составители программы:
Инструктор-методист Сагадиева П.В.
Инструктор-методист Штанова О.М.
Тренер-преподаватель Полютов И.Ф.

Зеленогорск

Оглавление

1. **Общие положения**……..……. 3
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)……. 3
1.2. Цель Программы…… 5
2. **Характеристика Программы**…...…….…… 6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…… 8
2.2. Объем Программы……. 9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы…… 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки…….……... 17
2.5. Календарный план воспитательной работы……... 22
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики…….. 29
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 31
3. Система контроля…….. 34
3.1. Оценка результатов освоения Программы 34
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки…… 34
3.3. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях ……..... 51
4. **Рабочая программа по виду спорта**……. 52
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки…….……..... 52
4.1.1. Этап начальной подготовки…….…… 59
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)…….... 63
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства ……..…….. 69
4.2. Психологическая подготовка..... 72
4.3. Учебно-тематический план……... 74
5. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**…… 80
6. **Условия реализации Программы**……. 81
6.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 81
6.2. Кадровые условия реализации Программы…… 88
7. **Информационно-методические условия реализации Программы**…… 88

1 Общие положения

1.1 Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденным приказом Минспорта от 14 ноября 2025 г. № 960 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – ФССП).

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

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с ВРВС Номер-код вида 0900001411Я

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

Программа разработана МБУ ДО СШОР «Олимп» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 23.03.2026 №245, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

– Приказ Минздрава России т 19 .05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2 Цель Программы

Целью Программы является:

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– подготовка спортивного резерва по всестилевому каратэ для сборных команд Краснодарского края, Российской федерации;

– освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Достижение указанной цели зависит:

– от оптимального уровня исходных данных обучающихся;

– от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;

– наличия современной материально-технической базы;

– от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

– от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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 осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2 Характеристика Программы

Всестилевое каратэ — это созданное в России объединение школ единоборств, которое сочетает в себе элементы, техники боя разных стилей. В России всестилевое каратэ появилось в 2014 году. Символом всестилевого каратэ является значок с изображением удара, а девиз ФВКР (Федерации всестилевого карате России): «Уважай, тренируйся, побеждай».

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

а) ограниченный контакт;

б) полный контакт;

в) полный контакт в средствах защиты.

Ограниченный контакт (далее – ОК). 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 (далее – ПК). В этой дисциплине можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в тулово, 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 (далее – СЗ). 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.

Реализация образовательной программы в МБУ ДО СШОР «Олимп» осуществляется исключительно в дисциплине ОК. Все учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия программы проводятся в соответствии с правилами и ограничениями, установленными для данной дисциплины.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

– объемов недельной тренировочной нагрузки;

– выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов;

– возраста обучающегося;

– наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта всестилевое каратэ.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этап начальной подготовки первого года обучения зачисляется поступающий, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «всестилевое каратэ» (далее – контрольные нормативы) и имеющие письменное разрешение врача-педиатра с указанием группы здоровья.

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (врача-педиатра с указанием группы здоровья 1 раз в год);

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение

требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «первый спортивный разряд» (до одного года), спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (1 раз в пол года) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации, соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (1 раз в полгода), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение на следующем этапе с академической задолженностью или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущении ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

В Организации реализуются следующие этапы:

– начальной подготовки;
– учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
– этап совершенствования спортивного мастерства;
– этап высшего спортивного мастерства.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
– получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;
– формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;
– повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
– укрепление здоровья.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– сохранение здоровья.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

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

Сроки реализации и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в таблице № 2

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**
Для спортивной дисциплины «весовая категория»		
Этап начальной подготовки	2	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16

Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	
Для спортивной дисциплины «ката»		
Этап начальной подготовки	3	7
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта всестилевое каратэ.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в таблице № 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

– учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
– работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
– учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
– спортивные соревнования;
– самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
– контрольные мероприятия;
– инструкторская и судейская практики;
– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
– антидопинговые мероприятия;
– патриотические уроки (воспитание);
– восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Организация учебно-тренировочного процесса имеет принципиальное значение для общей эффективности подготовки как отдельных обучающихся по Программе (далее – обучающихся, спортсменов), так и всей группы в целом.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
– групповые занятия по тестированию разных параметров подготовки (контрольно-тренировочные занятия);
– тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
– спортивные соревнования;
– контрольные мероприятия;
– инструкторская и судейская практики;
– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

– 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, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;
– поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков;

– метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

– круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель 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-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироватьсяна спортсменах и качестве выполнения упражнений;

– метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

– посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочных входит:

Вводная часть

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Подготовительная часть

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами учебно-тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с Программой и соблюдением методики их проведения.

Основная часть

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с видом спорта «дзюдо» и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается

оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применятся игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

Заключительная часть

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

По окончании занятия

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, ФССП.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП

Учебно-тренировочные мероприятия – особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией обучающихся на решении поставленных текущих учебно-тренировочных задач. Как правило, проведение таким мероприятий связано с выездом на удалённые учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

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

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающие, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта всестилевое каратэ (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Зеленогорска и календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в всестилевое каратэ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Одаренные спортсмены, показавшие результат на соревнованиях из групп начального этапа подготовки 1–3 года обучения, по служебной записке тренера-преподавателя, могут принимать участие в соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровней.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

– медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;

– углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ – дважды в год.

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;
2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления

Тестирование и контроль

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

– проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

– составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

– определена цель применения любого теста (или тестов);

– разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

– определена надёжность и информативность тестов;

– реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей), который разрабатывается и утверждается ежегодно до начала учебного года. Самостоятельная подготовка, включенная в учебно-тренировочный процесс, составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

– на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее - УТ (ЭСС) – трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин «весовая категория»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		3	2
1.	Теоретическая подготовка	9-12	12-16	18-26	28-30	35	35
2.	Общая физическая подготовка	128-170	160--210	195-273	205-240	165-182	177-235
3.	Специальная физическая подготовка	30-40	50-70	115-160	150-220	230-275	275-367
4.	Техническая подготовка	50-68	68-90	110-154	170-200	280-338	338-450
5.	Тактическая подготовка	9-12	12-16	20-28	46-80	90-108	108-150
6.	Психологическая подготовка	5-6	6-8	16-22	38-50	60-70	70-100
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-10	24-30	35-46	46-62
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25-35	47-60	95-120	125-167
9.	Восстановительные мероприятия	-	1-2-	7-8	8-10	20-34	34-38

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	3-4	3-4	8-12	12-16	30-40	40-60
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**1040-1248**	**1248-1664**

Для спортивных дисциплин «ката»

№ п/п	**Виды подготовки и иные мероприятия**	**Этапы и годы подготовки**					
		Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		3	2
1.	Теоретическая подготовка	7-8	8-12	15-21	21-28	51-62	72-100
2.	Общая физическая подготовка	86-110	110-140	140-197	174-225	170-200	180-233
3.	Специальная физическая подготовка	34-48	48-60	98-138	145-187	150-175	180-233
4.	Техническая подготовка	94-130	130-180	198-276	214-365	420-499	480-632
5.	Тактическая подготовка	7-8	8-12	15-21	21-28	20-25	22-33
6.	Психологическая подготовка	3-4	4-6	8-10	10-11	34-50	46-66
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-7	14-19	50-62	58-83

8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25-36	37-46	85-100	150-199
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	7-8	8-9	25	25-35
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-6	8-14	14-18	35-50	35-50
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**1040-1248**	**1248-1664**

2.5 Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

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

Воспитательная работа направлена на:

– воспитание патриотических качеств спортсменов - воспитать полезного обществу гражданина патриота своей Родины.

– воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать спортсменам, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Можно рассказать о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, о сильнейших спортсменах. Примером трудолюбия может служить тренировка с выдающимися спортсменами.

– воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдении тренировочного режима, строгом и точном выполнении определенных правил и указаний тренера.

– воспитание моральных качеств, чему служат личный пример тренера, убеждение, целенаправленная постановка задач, поощрение и наказание, а также внешний вид тренера, который должен быть безукоризненным. Аккуратная и красивая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды невольно заставляют учеников обратить особое внимание на свой внешний вид. Чем шире кругозор тренера, чем выше его специальные и общие знания.

– поощрение – главное условие в применении поощрения - своевременность. Запоздавшее поощрение создает у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны тренеру и окружающим.

– наказание – это эффективный метод наказания требует очень внимательного и вдумчивого отношения. наказание должно быть справедливым и своевременным.

– волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсмена развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

– упорство в современной тренировке, основано на применение высоких и интенсивных нагрузок. «Умение терпеть» вырабатывается при искусственном наращивание усилий по мере наступления утомления;

Особое место в воспитательной работе со спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «всестилевое каратэ» и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
12.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед, акций по здоровом образе жизни, о спортивном режиме, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркозависимости; - Конкурс рисунков на темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ жизни»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления и иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - Конкурс рисунков ко Дню Победы - День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы. - Мероприятия, посвящённые Дню Героя России	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню победы, Дню Защитника отечества и др.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие изобретательности и логического мышления - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	В течение года
5.	**Нравственное воспитание**		
5.1.	Нравственное воспитание	- Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий - Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним направлены на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
3) раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
4) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
5) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
6) повышение у обучающихся ценностей здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу их достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

– ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

– проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

– регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

– установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

– ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у обучающихся устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	1 раз в год	
	Веселые старты в честь Международного дня чистого спорта	1 раз в год	
	Конкурс рисунков «Мы за чистый спорт»	Июнь	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. На этапе спортивной специализации обучающиеся в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязаны иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций,
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	

	стандартом «Запрещенный список»)»		осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Актуализация сведений у спортсменов об 11 видах нарушений антидопинговых правил. Организация процедуры допинг-контроля. Порядок действий спорт мена во время проведения процедуры допинг контроля
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований

На учебно-тренировочном этапе деятельность обучающихся по формированию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Для судейской практики необходимо изучить обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на татами и арбитров.

Познакомиться с правилами оформления места соревнований (укладка татами, расстановка судейских столов, аппаратуры и оформление зон церемоний открытия и закрытия).

Для инструкторской практики необходимо научиться самостоятельно составлять комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия, а также разминки перед соревнованиями. Сюда же входят планы - конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке, к примеру, для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2 года.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании.

Судейская практика.

Дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап подготовки	Вид практики	Минимум знаний и умений	Формы проведения
УТ-1	ИП	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов КАТА. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Ознакомление с содержанием работы судьи на площадке и бокового судьи.	
УТ-2	ИП	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных	Беседы, семинары, практические занятия

		элементов. Умение провести вместе с тренером разминку в группе.	
	СП	Судейство: характеристика судейства в КАТА, Весовая категория. Основные обязанности судей	
УТ-3	ИП	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов упражнений.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Судейство. Знать основные правила судейства в КАТА, Весовая категория. Судейская документация	
УТ-4,5	ИП	Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.	Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия.
	СП	Судейство: КАТА, Весовая категория. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация.	
ССМ, ВСМ	ИП	Самостоятельное проведение основных упражнений для разминки по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.	Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия.
	СП	Судейство: знать основные правила судейства КАТА, Весовая категория. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация.	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е.

– рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

– необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении

допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

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

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

3 Система контроля

3.1 Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

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

3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «всестилевое каратэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			85	77	95	87
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
3.1.	Прыжки через	количество	не менее			

	скакалку (за 1 мин)	раз	60	
3.2.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	
4.2	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу – вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

Тест для проверки знаний обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, этапа начальной подготовки до года обучения по виду спорта «всестилевое каратэ»

(Выберете один вариант ответа)

1. Порядок действий если оборудование неисправно?

А. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия, сообщить об этом тренеру.

Б. При неисправности спортивного оборудования сделать упражнение до конца и сообщить об этом тренеру.

В. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом другу.

2. Когда можно заходить и выходить из спортивного зала?

А. Только с разрешения тренера.

Б. Если предупредил об этом друга.

В. При желании.

3. Когда можно приходить на учебно-тренировочное занятие?

А. По расписанию, с хорошим самочувствием, имея при себе тренировочную одежду и обувь.

Б. По желанию, с хорошим самочувствием, тренироваться одежде и обуви, в которых пришел.

В. По расписанию, с плохим самочувствием, имея при себе тренировочную одежду и обувь.

4. Какие дисциплины содержит вид спорта «всестилевое каратэ»?

А. Ограниченный контакт.

Б. Полный контакт.

В. Полный контакт в средствах защиты.

Г. Все вышеперечисленные.

5. Родиной всестилевого каратэ как вида спорта считается:

А. Англия.

Б. Россия.

В. Египет.

6. В чём тренируются спортсмены вида спорта «всестилевое каратэ»?

А. В спортивном костюме, кроссовках, поясе.

Б. В кимоно, кроссовках, поясе.

В. В кимоно, босиком, поясе.

7. Где тренируются спортсмены вида спорта «всестилевое каратэ»?

А. На татами.

Б. На ковре.

В. На помосте.

8. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По желанию спортсмена.

В. При необходимости.

9. Начинать упражнение, делать остановки в упражнении и заканчивать упражнение нужно:

А. По желанию спортсмена.

Б. По желанию друга.

В. После разрешения тренера-преподавателя.

10. Допинг - это:

А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Б. Таблетки, БАДы, витамины.

В. Специальная программа для спортсменов.

11. Первая помощь при ушибах:

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «всестилевое каратэ»

(Выберете один из трех вариантов ответа)

1. Под физической культурой понимается:

А. Система нагрузок и упражнений.

Б. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

В. Регулярное занятия спортом.

2. В спорте выделяют:

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

3. Олимпийцами называли людей, которые:

А. Выиграли Олимпийские игры.

Б. Были меценатами для Олимпийских игр.

В. Помогали в организации Олимпийских игр.

4. Запрещенные действия во всестилевом каратэ:

А. Удары в голову, шею, спину выполненные с чрезмерным контактом.

Б. Удары и обозначения ударов пальцами.

В. Броски на голову, броски с амплитудой без страховки, броски с падением всем телом на соперника.

Г. Все вышеперечисленное.

5. Спортсменам разрешено:

А. Нанесение ударов кулаком и ребром ладони.

Б. Уважительно относиться к сопернику.

В. Разговаривать.

6. Личная гигиена спортсмена – это:

А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.

Б. Избавление от вредных привычек.

В. Режим труда и отдыха.

7. Как занятия всестилевым каратэ влияют на строение и функции организма спортсмена:

А. Эстетическое развитии.

Б. Умственное развитие.

В. Развитие физических качеств.

8. Моральная и психологическая подготовка:

А. Умение терпеть как основное проявление воли.

Б. Соблюдение правил поведения.

В. Победа над соперником.

9. Для профилактики травматизма при занятиях всестилевым каратэ необходимо:

А. Правильная техника выполнения упражнений.

Б. Систематически пропускать занятия.

В. Проявить много упорства, преодолевать значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

10. При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле тренера-преподавателя.

В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

11. Первая помощь при ушибах:

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

12. Какой разряд/звание считается наиболее значимый в виде спорта всестилевое каратэ:

А. Мастер спорта.

Б. Мастер спорта международного класса.

В. Кандидат в мастера спорта.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			31	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			26	23
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8

3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по виду спорта «всестилевое каратэ»

(Выберете один вариант ответа)

1. В каком году прошел первый чемпионат России по всестилевому каратэ?

А. 2000.

Б. 2015.

В. 2010.

Г. 2007.

2. Всестилевое каратэ является.

А. скоростно-силовым видом спорта

Б. единоборством

В. циклическим видом спорта

3. Физическая культура представляет собой:

А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Учебную активность.

Г. Культуру здорового духа и тела.

4. Физическими упражнениями называются:

А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.

Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.

В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

5.Физическая подготовка – это:

А. Достижение высоких спортивных результатов.

Б. Степень совершенства двигательных умений и навыков.

В. Развитие только физических качеств.

6. Результатом физической подготовки является:

А. Количество разученных упражнений.

Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

7. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

8. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижения человека.

9. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

10. Размеры татами:

А. Максимум 12 на 12 метров.

Б. Минимум 6 на 6 метров.

В. 8 на 8 метра.

11. Продолжительность поединка на соревнованиях по всестилевому каратэ?

А. до 5 мин. чистого времени.

Б. до 4 минут чистого времени.

В. 5 минут.

12. Рефери во всестилевом каратэ - это:

А. Судьи.

Б. Секретари соревнований.

В. Жюри.

13. Чистая победа присуждается спортсмену, который:

А. Первым набрал требуемое количество баллов в соответствии с Положением о соревновании.

Б. Набрал большее количество баллов за время поединка.

В. При дисквалификации соперника.

Г. В случае неявки соперника на поединок.

Д. Все вышеперечисленное

14. Замечания объявляются за:

А. Пренебрежение собственной защитой.

Б. Невыход на татами в течение 1 минуты с момента вывоза спортсмена на поединок.

В. Неэтичное поведение спортсмена.

15. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?

А. Продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.

Б. Смочить йодом марлю и наложить на рану.

В. Обработать рану перекисью водорода.

Г. Смазать саму рану йодом.

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по виду спорта «всестилевое каратэ»

(Выберете один вариант ответа)

1. Возможно ли членство стилевых федераций в Федерации всестилевого каратэ России?

А. Да.

Б. Нет.

2. В каком году Федерация всестилевого каратэ России получила государственную аккредитацию?

А. 2014

В. 2010

Б. 2016

3. Допинг - это?

А. Нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

Б. Таблетки, БАДы, витамины.

В. Выписанные врачом лекарства.

4. В каком году всестилевое каратэ признал Минспорт России и включил во Всероссийский реестр видов спорта?

А. 2014.

Б. 2009.

В. 2015.

5 В соревнованиях по Киокусинкай разрешены следующие действия:

А. Толчки открытой рукой.

Б. Подсечки («Аси-барай») без захватов с обозначением контрольного удара.

В. Амплитудные броски с обозначением контрольного удара.

6. Как правильно в японской терминологии называется «Разноименный удар кулаком»:

А. Гяку-дзуки.

Б. Дзюн-цуки.

В. Ой-дзуки.

7. Подготовка спортсмена - это

А. процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

8. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?

А. Вводная часть.

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть.

Г. Заключительная часть.

9. Выносливость – это:

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

10. Термин «Дзю-Кумитэ» означает:

А. Условный тренировочный бой.
Б. Свободный тренировочный бой.
В. Соревновательный бой.

11. Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и:

А. Белый.
Б. Зеленый.
В. Красный

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
3.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»

(Выберете один вариант ответа)

1. Выход за пределы татами классифицируется как:

А. Вадзари.

Б. Дзёгай.

В. Гентен.

2. Стандартный срок дисквалификации:

А. 4 года

Б. 2 года

В. 1 год

3. Запрещенный список - это

А. Международный стандарт, являющийся частью Всемирной антидопинговой программы.

Б. Список спортсменов, которым запрещено выступать.

В. Список субстанций и методов, применение которых отслеживается с целью выявления случаев злоупотребления в спорте.

4.Какие физические качества развивает всестилевое каратэ?

А. Выносливость.

Б. Скорость, силу.

В. Гибкость

5. Сколько существует нарушений антидопинговых правил?

А. 10.

Б.11.

В. 9

6. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.

А. Вводная часть.

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть.

Г. Заключительная часть

7. Подготовка спортсмена:

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

8. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

9. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

10. Как называется традиционная для многих стилей и школ, мощная и динамичная ката с постоянной, быстрой сменой рук в блоках и ударах, подобно действиям при осаде замка ката:

А. Неко Ачи Дачи.

Б. Додзё.

В. Бассай-дай.

11. В соответствии с правилами соревнований проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить?

А. Место тренировок спортсменов.

Б. Комнату мать и дитя.

В. Чайную.

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
1.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
2.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			43	17
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			51	45
2.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
2.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				

3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			60	50
3.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
4,3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,9
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»

(Выберете один вариант ответа)

1. Кто основал стиль каратэ Кёкусинкай:

А. Марико Варина.

Б. Окано Ниона.

В. Масутацу Ояма.

2. Первый Чемпионат мира по Киокусинкай прошёл в этом году:

А. 1980.

Б. 1975.

В. 1985.

3. Предупреждение без срока дисквалификации. Может ли быть такая санкция?

А. Да.

Б. Да, только в отношении спортсменов-любителей и незащищенных лиц.

В. Нет.

4. Возможно ли уголовная ответственность за применение допинга в отношении спортсменов?

А. Да.

Б. Нет.

5. Под определением «состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» понимают:

А. выносливость;

Б. здоровье;

В. работоспособность;

Г. счастье.

6. В чем проявляется утомление?

А. Ощущается прилив сил.

Б. Улучшается память.

В. Уменьшается сила и выносливость мышц.

7. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

А. Сердечная мышца.

Б. Ромбовидная мышца.

В. Икроножная мышца.

Г. Трапециевидная мышца.

8. Соревнования в структуре подготовки спортсмена:

А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов и распределение их по занятым местам.

Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

9. Техническая подготовка:

А. это способ ведения соревновательной борьбы.

Б. это освоение спортсменами определенных умений, знаний и навыков, без наличия которых невозможно проявить свои способности во время соревнований. +

В. это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

10. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучать технику и тактику избранного вида спорта, усовершенствовать физические и волевые качества:

А. Вводная часть.

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть.

Г. Заключительная часть.

11. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

А. Развитие силы

Б. Развитие выносливости.

В. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта.

12. Способность спортсмена совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований – это

А. Выносливость.

Б. Быстрота.

В. Сила.

Г. Координация.

13. Способность спортсмена осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой:

А. Выносливость.

Б. Ловкость.

В. Сила.

Г. Координация.

14. Кто не входит в категорию «персонал спортсмена»:

А. Спортивный врач.

Б. Тренер.

В. Родители спортсмена.

Г. Врач поликлиники, где наблюдается спортсмен.

16. На какие соревнования допускаются юниоры, юниорки 16 - 17 лет:

А. На соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства.

Б. На соревнования не выше межрегиональных.

В. На соревнования не выше всероссийских.

17. Судейская бригада на площадке с 1-го по 3-й круг состоит:

А. Судья информатор (за судейским столом) – 1, судья-секретарь (для подсчета очков) – 1, старший судья площадке - рефери (в центре татами) – 1, судьи на площадке (по углам татами) – 4.

Б. Судья информатор (за судейским столом) – 2, судья-секретарь (для подсчета очков) – 2, старший судья площадке - рефери (в центре татами) – 1, судьи на площадке (по углам татами) – 4.

А. Судья информатор (за судейским столом) – 1, судья-секретарь (для подсчета очков) – 4, судьи на площадке (по углам татами) – 4.

3.3 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

4 Рабочая программа по виду спорта

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки каратистов подразделяется на три периода:

– подготовительный (период приобретения спортивной формы),

– соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях),

– переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных каратистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой каратэ. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на

высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный этап более продолжителен, чем специально- подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще-подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода – непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений каратэ. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных каратистов.

Для каратистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырехнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия на татами как свои. Так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия каратистов, просматривать фильмы и видеофильмы по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в каратэ, когда в секции, в школе нужно научиться выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерные темы:

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Зарождение и развитие каратэ.
5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды области, страны по всестилевому каратэ.
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
7. Общая характеристика спортивной тренировки.
8. Основные средства спортивной тренировки.
9. Физическая подготовка.
10. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития каратэ. Каратэ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития каратэ. Участие наших каратистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию каратэ в России. Недостатки в работе коллектива физкультуры и меры по их преодолению.

Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена каратиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена каратиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в каратэ и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке каратиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Медицинское освидетельствование каратиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях каратэ. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

Основы техники и тактики в каратэ.

Понятие о технике и тактике в каратэ. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в каратэ. Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Ударная техника в стойке. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы, удушающие). Основные захваты (за дзюдогу, руки, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, использование площади татами), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения поединка в предстоящей схватке. Особенности тактики поединка стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием каратэ и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей каратиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

Основы методики обучения и тренировки каратистов.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Значение дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочных занятий. Планирование занятий. Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий. Периодизация занятий. Задачи и содержание занятий в различные периоды. Урок - основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Нагрузка на уроке. Методы разучивания техники каратэ (целостный и по частичный) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования приемов каратэ. Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях. Сущность тренировки. Основные средства тренировки: схватки, специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований. Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях). Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по всестилевому каратэ.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований - личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и

обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Начало и конец поединка. Чистая победа. Ударная техника, бросковая техника. Дисквалификация. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников соревнований. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время. Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура). Душевое устройство. Размеры татами, изготовление и сохранение. Мешки боксерские, гимнастические снаряды, эспандеры. Гантели, штанги, гири. Весы. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий каратэ.

Инструктирование спортсменов перед соревнованиями.

Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях поединков вероятных противников. Пути достижения победы над вероятными противниками. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Подгонка веса. Поведение на соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнования.

Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации

занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. Упражнения на гимнастических снарядах канат, батут, перекладина, брусья, кольца. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Специальные упражнения. Простейшие виды поединков. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером. Имитация приемов без партнера и на резине, на манекене.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма борца, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения на развитие быстроты делятся на 3 группы:

1). Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений; улучшение частоты движений; улучшение стартовой скорости; скоростную выносливость; быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2). Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3). Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Упражнения на развитие гибкости делят на 3 группы:

1). Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).

2). Пассивные упражнения для развития гибкости включают: движения с помощью партнера; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.

3). Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.

Упражнения на развитие координации:

- упражнения повышенной координационной сложности;
- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера;
- упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков;
- подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт;
- упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения на развитие силы:

1). Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).

2). Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты);

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).

3). Упражнения с использование тренажерных устройств.

4). Рывково-тормозные упражнения.

5). Статистические упражнения в изометрическом режиме.

Упражнения на развитие общей выносливости - продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка

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

Основными физическими способностями занимающегося, которые определяют спортивный результат.

Технико-тактическая подготовка

Под технической подготовкой - следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Примерный учебный материл по технической подготовке приведен в таблице 15.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях.

Таблица 15

Примерный учебный материл по технической подготовке

№	Японское наименование	Перевод с японского
1.	РЭЙ* ТАТИ-РЭЙ ДЗА-РЭЙ	– приветствие (поклон): – приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами) – приветствие в положении на коленях
2.	ОБИ	– пояс (завязывание пояса)
3.	КАМАЭ -МИГИСИДЗЭНТАЙ -ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ	– стойки – правосторонняя высокая – левосторонняя высокая
4.	СИНТАЙ СУРИАСИ ЦУГИАСИ	– передвижения – скользящий переставной шаг – приставной шаг
5.	ТАЙСАБАКИ	– повороты 2 типа поворотов на 90 градусов, 3 типа поворотов на 180 градусов
6.	УКЭМИ	– падения
7.	КУМИКАТА	– захваты
8.	КУДЗУСИ	– выведение из равновесия
НАГЭ ВАДЗА – броски		
	НАГЭ ВАДЗА	– броски

1	ЦУРИ-ГОСИ	– бросок через бедро с захватом руки и пояса
2	СЭОИ-НАГЭ	– бросок через спину
3	СУМИ-ГАЭСИ	– бросок через голову подсадом голенью
4	ТАИ-ОТОСИ	– передняя подножка
5	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	– передняя подсечка
6	ОУТИ-ГАРИ	– зацеп разноименной ноги изнутри
7	ОСОТО-ГАРИ	– отхват
8	КОУТИ-ГАРИ	– подсечка изнутри
9	ДЭАСИ-БАРАИ	– боковая подсечка
10	ХАРАИ-ГОСИ	– подхват под две ноги
11	УТИМАТА*	– подхват изнутри
12	ТОМОЭ-НАГЭ	– бросок через голову упором стопой в живот
КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы		
13	КАЭСИ ВАДЗА	– контрприёмы
14	ЦУБАМЭ-ГАЭСИ	– боковая подсечка от боковой подсечки
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
15	РЭНРАКУ ВАДЗА	– комбинации
16	ОУТИ-ГАРИ-СЭОИ-НАГЭ	– зацеп изнутри – бросок через спину
КАТАМЭ ВАДЗА– фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)		
17	КАТАМЭ ВАДЗА	– фиксирующие приёмы
18	ОСАЭКОМИ ВАДЗА	– удержания
19	КЭСА-ГАТАМЭ	– удержание сбоку с захватом руки и головы
20	КАТА-ГАТАМЭ	– удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
21	ЁКОСИХО-ГАТАМЭ	– удержание поперёк
22	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	– удержание верхом
23	КАНСЭЦУ ВАДЗА	– болевые приемы
24	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	– рычаг руки поперёк
25	УДЭ-ГАРАМИ	– узел локтевого сустава
26	СИМЭ ВАДЗА	– удушающие приемы
27	ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	– удушающий обратным захватом одноимённых отворотов – (ладони к себе)
28	НОГАРЭКАТА	– уходы из опасных положений

4.1.1 Этап начальной подготовки

Работа с юными спортсменами начинается с 10-летнего возраста (7-летнего возраста для дисциплины «ката») в группах НП и ведется 2 года (для дисциплины «ката» 3 года), затем спортсмены переходят в тренировочные группы.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основная цель этапа начальной подготовки – овладение основами техники всестилевого каратэ. В ходе достижения цели решаются задачи: укрепление здоровья и

обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики всестилевого каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

Применяются средства: ОРУ, бег, прыжки, метания, кувырки, перевороты, упражнения для развития гибкости, для развития координации (особенно важно развитие чувства равновесия), игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы, технические элементы и комплексы, специфичные для всестилевого каратэ (отдельные приемы и ката начального уровня).

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов (включение в игровые задания элементов соревнования, контроль времени выполнения заданий на координацию и т.п.).

Наивысшая спортивная форма во всестилевом каратэ достигается в возрасте от 21 до 40 лет, то есть высококвалифицированный спортсмен-каратист – достаточно зрелый человек. Возраст учащихся на этапе начальной подготовки дает возможность наиболее полно использовать сенситивные периоды развития координации и гибкости, а также скорости одиночного движения, что особенно важно при изучении приемов всестилевого каратэ и проведении мероприятий спортивного отбора и ориентации.

Единство общей и специальной подготовки достигается путем применения комплексов упражнений, включающих элементы технической подготовки, игровые задания, упражнения для развития быстроты и силы. Процесс обучения на данном этапе нецелесообразно подразделять на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), так как, во-первых, участие в спортивных соревнованиях не является обязательным для начинающего спортсмена-каратиста, и, во-вторых, сам этап НП представляет собой подготовительный период, в ходе которого формируется основа для дальнейшей углубленной тренировки. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего развития двигательного аппарата.

Особенности обучения. На этапе начальной подготовки одной из основных задач является овладение основами техники всестилевого каратэ. Упражнения даются в облегченном варианте целостно. В дальнейшем, по мере роста уровня технической подготовленности, находит применение метод расчлененного упражнения, что дает возможность углубленной отработки ключевых элементов техники. В связи с тем, что для технических действий во всестилевом каратэ характерна высокая скорость выполнения, целесообразно на этапе начального обучения в физической подготовке делать акцент на развитие быстроты. С учетом возрастных особенностей юных спортсменов, неспособных к длительной концентрации внимания, оптимальна игровая форма подачи учебного материала.

Контроль. Применяются педагогические и медико-биологические методы. Эффективность физической подготовки оценивается путем выполнения тестовых заданий – контрольных переводных нормативов по годам обучения. В программе тестирования задания на скорость предшествуют заданиям на силу и выносливость.

Медико-биологический контроль предполагает следующие мероприятия: ежегодные врачебные осмотры обучающихся с проведением антропометрических исследований; обследование при получении врачебного допуска к участию в соревнованиях; контроль соблюдения гигиенических норм режима дня, питания, тренировок и отдыха, состоянием спортивной экипировки. Главная цель врачебного контроля – допуск к тренировочным занятиям и к участию в соревнованиях только здоровых спортсменов.

Соревнования. Заключение о возможности участия юного спортсмена в соревнованиях дается после всестороннего медицинского обследования. Для развития морально-волевых качеств занимающихся следует включать задания в соревновательной форме в состав тренировки.

Учебный материал для групп этапа начальной подготовки.

Основы техники и тактики.

Техника

Кихон: гедан барай, аге уке, сото уке, чоко-цуки, ой-цуки, гияку-цуки, мае гери, йоко гери, шуто уке в кокуцу дачи, тетсуи учи, йоко цуки, тэтсуи учи, нидан гери, йоко гери кеаге, йоко гери кекоми, ой цуки уракен учи, аге уке гияку цуки, сото уке эмпи учи уракен учи, шуто уке нукитэ, учи уке уракен учи, мае гери уракен учи, йоко гери кекоми, маваши гери.

Основы самообороны. Освобождение от захватов рук, туловища, шеи.

Контрприемы. Ката: кихон ката (теки йоки шодан), хиян шодан, хиян нидан, хиян сандан.

Кумитэ: кихон кумитэ (хачидзи дачи), кихон кумитэ (дзенкуцу дачи), гохон кумитэ, санбон кумитэ, кихон иппон кумитэ .

Все методы обучения кумитэ начинать с левосторонней и правосторонней стойки в нападении и защите.

Тактика

Тактика участия в соревнованиях:

- получение информации о соперниках;

- определение цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.) и тактики ведения спортивной борьбы;

- организация предсоревновательного и соревновательного дней спортсмена (отдых, питание, действия до прибытия и по прибытии к месту проведения соревнований).

Практическая отработка технико-тактических приемов кумитэ.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка:

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

Специальная физическая подготовка:

Развитие физических качеств средствами вида спорта.

Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Морально-волевая подготовка.

Развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, всестилевого каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности.

Дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований тренера, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

Трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

Инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника тренера при работе с младшими учащимися, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

Настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

Смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

Решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

Честности: поощрение способности говорить правду тренеру, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключить возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

Доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Теоретическая и методическая подготовка.

Проводится в форме бесед с обучающимися. Также используются наглядные пособия, фото- и видеоматериалы, демонстрация изучаемой деятельности тренером-преподавателем и старшими обучающимися.

Примерный перечень тем теоретической подготовки:

1. История возникновения всестилевого каратэ. Появление каратэ в России. Первые соревнования.

2. Понятие о до-дзе, основы этики:

- до-дзе – место для занятий (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

- выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера-преподавателя и старших спортсменов;

- точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших спортсменов;

- находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

- допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

- проявлять уважение к тренерам-преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзе;

- вести себя с достоинством;

- быть скромным.

3. Основы правил соревнований:

- термины во всестилевом каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);

- понятие о квалификации;

- соревнования начального уровня во всестилевом каратэ– правила, команды и жесты судей.

4. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

5. Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

- действия обучающихся и тренера-преподавателя в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

- первая помощь при травме – алгоритм действий (само- и взаимопомощь).

4.1.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основная цель тренировки – углубленное овладение техникой и тактикой всестилевого каратэ. В ходе обучения на учебно-тренировочном этапе решаются задачи: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

Средства тренировки: ОРУ, специальные упражнения и технические элементы всестилевого каратэ в составе комплексов (кихон, ката и кумитэ); дополнительно: бег, элементы акробатики, упражнения для развития и поддержания гибкости, игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы с использованием тренажеров, собственного веса и веса партнера, свободных отягощений.

Методы: повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов (повторнопеременный и т.п.).

Основные направления тренировки на учебно-тренировочном этапе. Данный этап является базовым для формирования специальных навыков спортсменов, специализирующихся во всестилевом каратэ. Существенно увеличивается объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В объеме физической подготовки постепенно возрастает доля специальной. Участие в соревнованиях обязательно для юных спортсменов на данном этапе обучения.

Особенности занятий на учебно-тренировочном этапе. Увеличивается объем средств силовой подготовки и развития специальной выносливости. При этом нагрузка ограничивается рядом факторов: физиологические особенности организма в подростковом возрасте, связанные с половым созреванием; неравномерность развития сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата; значительные различия в индивидуальных темпах развития подростков. Учитывая перечисленные особенности, при формировании комплексов упражнений для развития силы и специальной выносливости, следует: индивидуально контролировать соответствие нагрузки возможностям юных спортсменов; регулировать нагрузку путем учета числа упражнений в комплексе, количества повторов каждого упражнения, массы отягощения или интенсивности выполнения в % от максимального для данного возраста, обеспечить гармоничное развитие мускулатуры применением комплексов упражнений для всех мышечных групп; исключить рывковые и ударные воздействия на суставы и позвоночник при работе с отягощениями; до

достижения возраста 14-15 лет исключить применение штанги и гирь, использовать тренажеры и различного рода амортизаторы, из свободных отягощений – гантели, мячи набивные.

Особенности углубленной технической подготовки. При изучении формальных боевых комплексов учитывать, что различные элементы ката характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Уделять достаточно внимания связкам и переходам между отдельными приемами. При возникновении затруднений рекомендуется организация индивидуальной углубленной отработки технико-тактических действий.

Контроль. Важна комплексность проводимых мероприятий контроля. Методы: педагогические – уровень развития двигательных качеств, объем и интенсивность выполненной работы, основной метод педагогического контроля на данном этапе – контрольные переводные нормативы; медико-биологические – морфологические особенности учащегося, индивидуальные темпы биологического развития. На данном этапе обучающиеся осваивают основы самоконтроля: подсчет ЧСС, анализ самочувствия, организацию и ведение дневников самоконтроля. Результаты комплекса мероприятий контроля служат основой для планирования следующих циклов подготовки.

Соревнования. Участие юных спортсменов в соревнованиях планируется с учетом их возраста, стажа занятий и уровня подготовленности. На учебно-тренировочном этапе в программу соревнований входят: ката – индивидуальное и командное (3 чел.) выступление, кумитэ. Главным критерием оценки при индивидуальном выполнении ката является четкость каждого элемента, соответствие скоростно-силовых характеристик приемов условиям реального поединка. В командном выступлении оценивается также синхронность действий всех участников. При подготовке юных спортсменов к участию в соревнованиях по кумитэ помимо обеспечения эффективности проводимых технико-тактических действий важно также формирование навыка самоконтроля. Особенностью всестилевого каратэ является дозированность ударов (контролируемость прилагаемой силы), выполняемых во время спортивных поединков. Важной задачей тренера-преподавателя является исключение проявлений агрессивности обучающихся, воспитание у юных спортсменов понимания спортивных единоборств как средства самозащиты.

Учебный материал для групп учебно-тренировочного этапа.

Основы техники и тактики.

Техника

1 – 3 год обучения

Кихон: ой цуки уракен учи, аге уке гяку цуки, сото уке эмпи учи уракен учи, шуто-уке нукитэ, учи уке уракен учи, мае гери уракен учи, йоко гери кэкоми, маваши гери, ой цуки шуто учи, аге уке уракен учи, сото уке эмпи учи йоко цуки, шуто уке нукитэ шуто учи, моротэ уке кизами цуки гяку цуки, мае гери ой цуки, маваши гери гяку цуки, мае нидан гери, йоко гери, кекоми ой цуки, маваши гери ой цуки, ой цуки хайто учи.

Ката: хиян шодан, хиян нидан, хиян сандан, хиян йодан, хиян годан.

Кумитэ: кихон иппон кумитэ (ой цуки дзёдан, ой цуки чудан, мае гери, йоко гери, маваши гери), иппон кумитэ (ой цуки дзёдан, ой цуки чудан, мае гери, йоко гери кекоми, маваши гери)

Дополнительно:

- работа в парах: выведение партнера из равновесия с использованием его собственной силы;
- захваты и броски;
- подсечки;
- самостраховка.

4 год обучения

Кихон: ой цуки хайто учи, аге уке шуто учи, сото уке хайто учи, шуто уке кизами мае гери шуто учи, учи уке кизами цуки хайто учи, мае нидан гери,йоко гери кекоми ой

цуки, маваши гери ой цуки, нидан цуки, аге уке татэ цуки, сото уке уракен учи, гяку-цуки, шуто уке кизами нуките, мае гери ой цуки гяку цуки, йоко гери гяку цуки, маваши гери гяку цуки, тетсуи учи, уракен учи, шуто учи, хайто учи, шуто уке, кизами мае гери шуто учи, уширо гери гяко цуки.

Ката: хиян годан, хиян нидан, хиян шодан, хиян сандан, хиян йодан, хиян ой, теки шодан, бункай, бассай дай.

Кумитэ: иппон кумитэ (ой цуки дзёдан, ой цуки чудан, мае гери, йоко гери, маваши гери), дзю иппон кумитэ (кизами цуки дзёдан, ой цуки чудан, мае гери, йоко гери кэкоми, маваши гери, цуки ваза), сёбу иппон кумитэ.

Дополнительно – самооборона:

- защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;
- защита от ударов ногой;
- защита от ударов локтем, коленом, головой;
- захваты соперника.

Тактика

1-й год обучения

Тактика участия в соревнованиях:

- цель участия в соревнованиях;
- получение информации о предполагаемых соперниках (просмотр тренировок и соревнований с их участием, беседы);
- оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);
- получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения спортивного зала, его размеры, температура воздуха, особенности покрытия пола, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований);
- планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований.

Тактика проведения соревновательных поединков:

- применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях по ката и кумитэ;
- разминка перед началом соревнований, психологический настрой юного спортсмена перед стартом.

2-й год обучения

Тактика участия в соревнованиях:

- цель участия в соревнованиях;
- составление и корректировка плана действий на основе оценки условий соревнований;
- управление процессом реализации плана.

Тактика проведения соревновательных поединков:

- показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);
- результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);
- формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;
- подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

3-й год обучения

Тактика участия в соревнованиях:

- цель и средства ее достижения;
- реализация выбранного плана действий и его корректировка в ходе соревнований;

- учебные соревнования по ката и кумитэ как средство совершенствования тактики спортивной борьбы.

Тактика проведения соревновательных поединков:

- ритм и содержание поединка, паузы в нем;

- возможные модели поединков на основе их содержания;

- возможность анализа ситуации спортсменом и корректировка модели технико-тактических действий в ходе поединка;

- влияние положения соперников на татами на выбор технико-тактических приемов.

4-й год обучения

Тактика участия в соревнованиях:

- совершенствование навыков ведения поединков;

- накопление соревновательного опыта;

- индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;

- поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;

- апперцепция (предугадывание) действий соперника;

- требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

- изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);

- изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);

- способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки);

- способы утомления противника (захваты, активное маневрирование, обманные движения).

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка:

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3х10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

Специальная физическая подготовка:

Развитие физических качеств средствами вида спорта.

Быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

Силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

Выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Морально-волевая подготовка.

1-й год обучения

Воспитание и самовоспитание морально-волевых качеств в школе, дома, во время учебно-тренировочных занятий по всестилевому каратэ, во время трудовой и других видов деятельности.

Особое внимание уделить воспитанию:

- инициативности – самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя, проведение разминки с младшими обучающимися, поиск наиболее эффективных технико-тактических действий;

- настойчивости – стремление к выполнению нормативов по ОФП и СФП на максимально возможную оценку, многократное повторение сложного приема или комплекса до успешного его выполнения, преодоление сопротивления сильного соперника;

- решительности и смелости – работа с более сильным соперником, выполнение элементов акробатики;

- взаимопомощи и ответственности – взаимостраховка во время тренировок, поддержка партнеров по тренировкам во внеспортивной деятельности.

2-й год обучения

Дальнейшее развитие способности обучающихся соблюдать этические нормы. Воспитание у юных спортсменов стремления быть для окружающих примером поведения. Совершенствование личностных качеств старших при руководстве младшими обучающимися (ответственность, дисциплинированность, тактичность, честность, доброжелательность).

Основы анализа состояния спортсменов перед соревнованиями: оптимальная боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Психологический настрой спортсмена с учетом характерных для него предстартовых состояний. Понятие о мотивах и потребностях. Мотив как осознаваемая потребность. Мотивы, сформированные собственным опытом и опытом окружающих, внешние и внутренние. Потребности – физиологические, психологические, социальные.

Развитие волевых качеств:

- настойчивости и терпеливости – в условиях активного сопротивления соперника продержаться длительное время;

- смелости – победить или вытеснить с татами заведомо более сильного соперника;

- находчивости – найти контрприемы для новых неожиданных приемов, применяемых в поединке соперником;

- активности – применять весь арсенал изученных приемов спортивной борьбы;

- сознательности – эффективно выполнять задание тренера-преподавателя без контроля с его стороны.

3-й год обучения

Анализ личностных качеств спортсмена, специализирующегося во всестилевом каратэ: уверенность в себе, тревожность, уровень самоконтроля, агрессивность, стремление к лидерству, коллективизм, способность к творчеству, обучаемость, эмоциональная устойчивость, уровень интеллекта, ориентированность на собственные чувства и переживания (интроверсия) или на окружающий мир (экстраверсия), других качеств.

4-й и последующие года обучения

Основы саморегуляции состояний спортсмена:

- убеждение и самоубеждение;
- внушение и самовнушение;
- идеомоторная тренировка.

Развитие и саморазвитие нравственных качеств личности спортсмена: стремления к творчеству, честности, следования принятым в обществе моральным нормам, способность к отказу от личных приоритетов в интересах коллектива (спортивного, учебного и др.), стремления к повышению образовательного, спортивного и культурного уровня.

Теоретическая и методическая подготовка.

Проводится в форме бесед с обучающимися. Также используются наглядные пособия, фото- и видеоматериалы, демонстрация изучаемой деятельности тренером-преподавателем и старшими спортсменами.

Примерный перечень тем теоретической подготовки на тренировочном этапе:

1.Основные понятия в физической культуре и спорте:

- физические качества;
- физическая культура;
- спорт;
- спортивная квалификация – разряды и звания.

2. Современное состояние всестилевого каратэ, ведущие спортсмены мирового рейтинга.

3. Основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности каратиста:

- обучение и тренировки во всестилевом каратэ – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям;
- продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов;
- понятие о технике, связь технической подготовленности спортсмена с физической;
- характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

4. Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

5. Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

6. Гигиена:

- здоровый образ жизни спортсмена;
- основы спортивного питания.

7. Основы врачебного контроля:

- диспансеризация;
- дневник самоконтроля спортсмена (объективные данные – масса тела, ЧСС, АД, показатели динамометрии, субъективные – сон, аппетит, желание тренироваться).

8. Основы безопасного поведения:

- беседа с занимающимися о возможных факторах риска при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;
- повторение правил действий обучающихся и тренера-преподавателя в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.).

Инструкторская и судейская практика

1-й год обучения: выполнение обязанностей углового судьи на первенствах и чемпионатах муниципального уровня, судьи при участниках, хронометриста на первенствах и чемпионатах муниципального уровня.

2-й год обучения: судейство чемпионатов и первенств муниципального уровня в должности углового судьи или помощника секретаря, судьи при участниках, хронометриста на первенствах и чемпионатах муниципального уровня; руководство группой при построении к началу тренировки, выполнение строевых упражнений с

группой, проведение разминки и комплекса общеразвивающих упражнений с группой начальной подготовки по заданию тренера-преподавателя.

3-й год обучения: судейство чемпионатов и первенств муниципального уровня в должности углового судьи, арбитра или секретаря, судьи при участниках, хронометриста, помощника секретаря на первенствах и чемпионатах регионального уровня; проведение разминки и частей учебно-тренировочного занятия, проведение занятия в целом в соответствии с полученным заданием в группах начальной подготовки; участие в показательных выступлениях, в их подготовке и организации.

4-й и последующие года обучения: участие в организации, подготовке и судействе соревнований муниципального и регионального уровня; участие в показательных выступлениях, в их подготовке и организации; проведение учебно-тренировочных занятий и их частей.

Восстановительные мероприятия.

1-й и 2-й годы обучения

Применять тепловые (сауна, баня) и водные (душ, бассейн) процедуры. Активный отдых – задания восстанавливающей направленности (бег умеренной интенсивности, ходьба, прогулки, туризм, упражнения на растягивание и др.).

Пассивный отдых – сон.

3-й, 4-й и последующие года обучения

Средства восстановления, рекомендуемые на данном этапе: педагогические, психологические, медико-биологические. В число педагогических средств входят: рациональная структура учебно-тренировочных занятий, целесообразное чередование нагрузок и отдыха, средства активного отдыха (туризм, плавание, спортивные игры).

Психологические средства включают в себя: беседы тренера-преподавателя со спортсменами (разбор ситуаций, имевших место в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, создание благоприятного эмоционального фона у спортсменов), морально-волевую подготовку, основы релаксации, основы идеомоторной тренировки.

К медико-биологическим относятся: закаливание, массаж, витаминизация, рациональное питание (изучение основ спортивного питания).

По мере роста квалификации спортсмена более значительная роль отводится психологическим и медико-биологическим методам восстановления.

4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного каратиста. Планирование подготовки спортсменов на данных этапах осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

Основная цель тренировки – углубленное овладение техникой и тактикой всестилевого каратэ. В ходе обучения на учебно-тренировочном этапе решаются задачи: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

Средства тренировки: специальные упражнения и технические элементы всестилевого каратэ, упражнения для развития выносливости, силовые упражнения. Применяются все методы предыдущих этапов: повторный, переменный, круговой, контрольный, соревновательный и др. Увеличивается доля контрольного и соревновательного методов.

Основным направлением тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, совершенствование техники выполнения специальных элементов всестилевого каратэ. Осуществляется специализированная подготовка на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов. Повышается объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки по сравнению с предыдущим этапом обучения. В общем объеме учебно-тренировочной работы преобладающей становится технико-тактическая и специальная физическая подготовка. Основным средством выявления уровня спортивной подготовленности является участие в соревнованиях.

Особенностью тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства является увеличение объема специальной физической подготовки. Обучение становится более индивидуализированным по сравнению с предыдущими этапами. В программе силовой подготовки применяются свободные отягощения: штанга, гантели. Важнейшее значение приобретает самостоятельная подготовка обучающихся. Формируются основы инструкторских и судейских знаний и умений. На данном этапе подготовки осуществляется завершающий этап спортивного отбора – комплектование команд.

Контроль. Как и на предыдущих этапах, применяются педагогические и медико-биологические методы, а также методы психологического контроля (тестирование). В полной мере применяется самоконтроль обучающихся с ведением дневников самоконтроля.

Учебный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основы техники и тактики.

Техника

На данном этапе совершенствуется техника выполнения спортсменом действий, освоенных на предыдущих этапах; технические приемы выполняются в усложненных условиях (ограничение времени выполнения, дополнительные задания), с незнакомыми партнерами-соперниками, с меняющимися партнерами-соперниками.

Кихон: ой цуки тетсуи учи уракен учи шуто учи хайто учи, ой цуки аге уке гяку цуки, ой цуки сото уке гяку цуки, шуто уке кизами мае гери шуто учи, ой цуки учи уке хайто учи,мае гери гяку цуки уракен учи, йоко гери гяку цуки шуто учи, маваши гери гяку цуки, уширо гери гяку цуки, аге уке тате цуки шуто учи, эмпи учи йоко цуки кайтен гери, шуто уке кизами мае гери хайто учи, мороте уке гяку цуки уракен учи, мае гери уширо гери йоко гери маваши гери.

Ката: хиян годан, хиян нидан, хиян шодан, хиян сандан, хиян йодан, хиян ой, теки шодан, бассай дай, бункай, канку дай.

Кумитэ: дзю иппон кумитэ (кизами цуки дзёдан, ой цуки чудан, мае гери, йоко гери кэкоми, маваши гери, цуки ваза, учи ваза, уширо гери, ура маваши гери, гери ваза), сёбу иппон кумитэ, дзю кумитэ.

Тактика

Индивидуальная тактика действий с учетом индивидуальных особенностей соперника (росто-весовые данные, манера ведения поединка). Тактический анализ поединков, прогнозирование вероятных действий известных соперников с учетом их индивидуальных особенностей, прогнозирование вероятных действий неизвестных соперников – алгоритм тактических действий. Введение соперника в заблуждение, психологическое давление на соперника, утомление соперника, навязывание своей манеры ведения боя.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка:

Развитие силы путем применения упражнений с отягощениями: штанга, гантели, тренажеры, вес партнера. Контроль правильности выполнения упражнений. Исправление ошибок в технике работы с отягощениями. Развитие взрывной силы: выпрыгивания из приседа, работа с упругими амортизаторами, с набивными мячами. Развитие общей (бег кроссовый, плавание, прыжки со скакалкой) и силовой (работа с отягощением установленное время) выносливости. Поддержание подвижности в суставах: упражнения на растягивание самостоятельно и в парах, включение в программу тренировочных занятий заданий на гибкость активную и пассивную. Совершенствование координации: акробатические упражнения, упражнения с мячами.

Специальная физическая подготовка:

Развитие специальной выносливости: скоростной – выполнение отдельных упражнений и ката в быстром темпе, силовой – противоборство с партнером, координационной – выполнение отдельных технических приемов и ката установленное время при контроле техники. Развитие взрывной силы – выполнение ударов по боксерским мешкам и макиварам.

Психологическая и морально-волевая подготовка.

Основы идеомоторной тренировки. Формирование оптимального самонастроя спортсмена к предстоящим тренировкам и соревнованиям с учетом индивидуальных свойств его нервной системы (силы, подвижности) и внимания (широты,

направленности, переключаемости). Развитие ответственности, лидерских качеств, умения работать в команде.

Теоретическая и методическая подготовка.

Основная задача тренера-преподавателя на данном этапе спортивной подготовки – научить обучающихся анализировать изученную тему, формировать собственное мнение и уметь его аргументировать.

Примерный перечень тем для теоретической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. История развития физической культуры и спорта в России. Особенности национальной системы спортивной подготовки.
2. Единая Всероссийская Спортивная Классификация.
3. Понятие о тактике. Виды спортивной тактики.
4. Судейство ката и кумитэ. Правила соревнований.
5. Понятие о патриотизме. Патриотизм спортсмена.
6. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.
7. Пропаганда здорового образа жизни. Антидопинговая пропаганда.
8. Виды врачебного контроля и их цель.
9. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

Инструкторская и судейская практика

Понятие о компонентах и этапах процесса многолетней спортивной подготовки. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Понятие о планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Виды планов.

Выполнение различных функций (в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности обучающегося и индивидуальной предрасположенности) во время проведения муниципальных и региональных соревнований. Участие в организации и проведении показательных выступлений, муниципальных соревнований, конкурсов и викторин на темы физической культуры, спорта, спортивных единоборств.

Восстановительные мероприятия.

В течение данного этапа обучения в полной мере используются все методы восстановления работоспособности спортсмена с учетом характеристик применявшейся нагрузки и индивидуальных особенностей организма.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице 15 согласно приложению № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

4.2 Психологическая подготовка

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность условий для достижения цели влияют на его поведение. Основу мотиваций человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Во время тренировочного процесса и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний в связи с

необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть приняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при выполнении сложных упражнений. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в паррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

4.3 Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебно-тематический план приведен в таблице 16

Таблица 16

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 720**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 80	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 80	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 80	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 80	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 80	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

				самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 80	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 80	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 80	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 1080-1560/1800**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120-173/200	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 120-173/200	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 120-173/200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120-173/200	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120-173/200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120-176/200	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 120-173/200	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120-173/200	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 120-173/200	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**:	**≈ 2100**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 350	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 350	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 350	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 350	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 350	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 350	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

				массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 2100**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 350	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 350	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 350	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 350	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 350	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

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

5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоебоье», а также для спортивных дисциплин «ОК – ката – годзю-рю», «ОК – ката – вадо-рю», «ОК – ката – ренгокай», «ОК – ката – группа» основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

В дисциплине «Ограниченный контакт» 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» учитываются Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Проводят (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

– проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;

– готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

– к занятиям по всестилевому каратэ допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;

– провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

– использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

– организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

– вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

– проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

– перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

– приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

6 Условия реализации Программы

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» обеспечивают выполнение требований федерального стандарта спортивной подготовки (пункт 14, приложения № 10–11 к ФССП).

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

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16);

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам

спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

Общие требования безопасности

1). К занятиям всестилевым каратэ допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2). При проведении занятий по всестилевому каратэ необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

3). При проведении занятий по всестилевому каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при выполнении бросков, приѐмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;

– травмы при нахождении в зоне работы другой пары;

– недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

– посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

4). Занятия по всестилевому каратэ должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5). В местах проведения занятий по всестилевому каратэ должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6). Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7). При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

8). В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила вида спорта «всестилевое каратэ», ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

9). Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

10). Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

1). На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2). Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

3). Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнѐру.

4). Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

5). Использование заколок запрещено.

6). Во время занятий ношение очков запрещено.

7). Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий.

1). Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на татами и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

2). Строго соблюдать правила поведения на занятиях по всестилевому каратэ:

– не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

– не разрешается выставлять руки для упора о татами при падении;

– не допускается применение запрещенных приемов;

– нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

– нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

– избегать во время занятия запрещенных ударов головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

– при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3). Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений (ударов, бросков, болевых приемов). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого обучающегося.

4). Не бросать и не вытеснять партнера, в то место, где он должен будет оказаться, если это место занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском или вытеснением, оценить действия других пар.

5). Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6). При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по татами или партеру.

7). Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8). Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнеру - недопустимы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1). При возникновении повреждений на татами или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2). При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3). При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4). При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончанию занятий.

1). Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

2). Организованно покинуть место проведения занятий.

3). Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

4). Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в таблице 17

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки определено в таблице 18

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Конус тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Лапа боксерская	пар	на тренировочный спортивный зал	3
5.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	8

7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	8
11.	Напольное покрытие татами	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Платформа балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	12
16.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	8
17.	Эспандер-жгут резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

9.	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	2	3	2	3	2	3

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу СШОР «Витязь», реализующему дополнительные образовательные программы спортивной подготовки основаны на требованиях к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки утвержденных Министерством спорта России в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» от 14.11.2025 № 960.

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), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

7 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 ноября 2025 г. № 960).
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждебнии требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 624 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
6. Приказ Министерства Просвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск; Высш.шк.,1982.
8. Система подготовки спортивного резерва: Монография. – М.,1994, с. 253-258.

9. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград:Экстремум 2005.

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М., Физическая культура, 2010.

11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/ - М., Физическая культура, 2010.

12. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с.

13. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.-255 с.

14. Физическое воспитание и спорт: Труды преподавателей и сотрудников кафедры ФВиС МГУ им. А.В. Ломоносова, - М; изд-во МГУ, 1980.

15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., ФКиС, 1974.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФКиС, 1980.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта (Учебное пособие для институтов и техникумов ФК) – М.; ФКиС, 1987.

18. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., ФКиС, 1972.

19. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству: (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) – М.: ФКиС, 1986.

20. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: «Медицина», 1977.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России www.askarate.ru
3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003. – 654с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2011.- 345с.