Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Олимпиец»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»

Протокол №_____12_____

От «_28_» _апреля_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»

_____О.В. Соловьева

«_28_» _апреля_ 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель:
инструктор-методист ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»
Езерская Оксана Александровна

Рязань - 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения……...	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..	5
2.1.	Сроки реализации программы……...	7
2.2.	Объем программы……..	8
2.3.	Виды обучения……	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план……..	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы…….	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……	24
2.7.	План инструкторской и судейской практики……..	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…….	29
3.	Система контроля……..	31
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы……..	33
4.	Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»…….	39
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……	41
4.2.	Учебно-тематический план……...	79
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»…….	87
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	87
6.1.	Материально-технические условия реализации программы…….	87
6.2.	Кадровые условия реализации программы	92
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы….	93

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по всестилевому каратэ спортивным дисциплинам, указанным в Таблице № 1 в Государственном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Олимпиец» (далее: Учреждение).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденной приказом Минспорта России № 1336 от 21 декабря 2022 г., а так же следующих нормативных актов:

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

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

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

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

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

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

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. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов учебно-тренировочного процесса в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

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;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» учитывается при:

- формировании тренировочных групп на этапах спортивной подготовки;

- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы;

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности вида спорта

Всестилевое каратэ - неолимпийский вид спорта, объединяющий различные стили каратэ.

Каратэ - японское боевое искусство, на начальном этапе развития предназначалось исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ.

Кихон - многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника, кумитэ - тренировка с партнером, спарринг, где отрабатываются навыки ведения реального боя, ката - комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся в двух видах программы : ката и кумитэ.

С целью объединения стилевых направлений каратэ для совместного проведения соревнований различного уровня в 2013 году была создана Федерация всестилевого карате России (ФВКР).

В спортивных поединках состязаются приблизительно равные противники с целью - доказать превосходство в технике, тактике, физических данных, моральном духе.

В соревнованиях действуют правила и ограничения, чтобы свести к минимуму травматизм, поэтому используются различные защитные приспособления.

Занятия всестилевым каратэ в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Всестилевое каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как доброта, терпение, настойчивость, самообладание и уверенность в себе, что очень важно для занимающихся.

Всестилевое каратэ развивает гибкость мышления, целеустремлённость, способствует формированию стрессоустойчивости, появлению физической и моральной выносливости. Обучающийся этим видом спорта должен в равной степени хорошо владеть техникой ударов руками, ногами и приёмами борьбы.

Всестилевое каратэ представлено тремя группами спортивных дисциплин (ОК-ограниченный контакт, ПК-полный контакт, СЗ-полный контакт в средствах защиты).

Спортивные дисциплины, культивируемые в Учреждении, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее: ВРВС) указаны в таблице № 1.

Номер – код вида спорта «Всестилевого каратэ» - 0900001411Я.

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование дисциплины	Номер-коды дисциплин						
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
СЗ - весовая категория 36 кг	090	049	1	8	1	1	Д
СЗ - весовая категория 39 кг	090	050	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 42 кг	090	051	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 45 кг	090	052	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 48 кг	090	053	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 51 кг	090	054	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 54 кг	090	055	1	8	1	1	С

СЗ - весовая категория 57 кг	090	056	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 60 кг	090	057	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 64 кг	090	058	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 68 кг	090	059	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 72 кг	090	060	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 76 кг	090	061	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 76+ кг	090	062	1	8	1	1	Б
СЗ - весовая категория 80 кг	090	063	1	8	1	1	Ф
СЗ - весовая категория 85 кг	090	064	1	8	1	1	Ф
СЗ - весовая категория 90 кг	090	065	1	8	1	1	А
СЗ - весовая категория 90+ кг	090	066	1	8	1	1	А
СЗ - ката - соло	090	067	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - соло с предметом	090	068	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - пара	090	069	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - пара с предметами	090	070	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа	090	071	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа смешанная	090	072	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа смешанная с	090	073	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа - приемы	090	074	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - самооборона (2 человека)	090	075	1	8	1	1	Б
СЗ - ката - самооборона (4 человека)	090	076	1	8	1	1	Б

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указываются с учетом приложения № 1 по виду спорта «всестилевое каратэ» к ФССП Приказ № 1068 от 23.11.2022 г. Минспорта РФ в Таблице № 2.

Таблица №

Наименование этапа	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплины «весовая категория, «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2-4
Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вао рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»			

Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, 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[1];

-наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»[2].

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций[3].

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2 из приложения № 1 ФССП по виду спорта «всестилевое каратэ» Приказ № 1068 от 23.11.2022 г. Минспорта РФ.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указывается с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «всестилевое каратэ» Приказ № 1068 от 23.11.2022 г. Минспорта РФ в Таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

[1] п. 4.1. Приказа № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022г.
[2] п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н Минздрава от 23.10.2020г.
[3] п. 4.2. Приказа № 634 Минспорта РФ от03.08.2022г.

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
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	728-936	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[4].

[4] п. 46 Приказа № 999 Минспорта РФ ОТ 30.10.2015г.

2.3. Виды обучения

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнование;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

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

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

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-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.[5]

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 21:00 часов.[6]

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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.[7]

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[8].

---

[5] п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» Приказ № 984 от 15.11.2022 г.

[6] п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20.

[7] п. 3.7. Приказа № 634 Приказ № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

[8] п. 3.8. Приказ № 634 Приказ № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям[9].

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

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)[10].

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «всестилевое каратэ»» и Таблице № 6 настоящей Программы.

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 Рязанской области и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 -кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).[11]

[9] п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ.
[10] п. 39 Приказа № 999 Минспорта РФ от 30.10.2015 г.
[11] *п. 3.5 Приказа № 634* Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

Таблица № 6

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	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 РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	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		

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).[12]

Спортивные соревнования в системе спортивной подготовки обучающихся являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки гимнасток. Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма обучающегося, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений, поэтому естественное стремление тренеров и специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки.

Объем соревновательной деятельности обучающихся устанавливается по типу спортивных соревнований (Таблица № 4): контрольные, отборочные и основные соревнования.

Таблица 4

	Объем соревновательной деятельности					
Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Контрольные	-	2	3	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнований различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в спортивные сборные команды и определения участников соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в основных

[12] п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные спортивные соревнования.

Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки; проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего спортивного результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.[13]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.[14]

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.[15]

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. [16]

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

---

[13] п. 3 главы III ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» Приказ № 984 от 15.11.2022 г.

[14] п. 4 главы III ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» Приказ № 984 от 15.11.2022 г.

[15] . 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» Приказ № 984 от 15.11.2022 г.

[16] п. 3.4 Приказа № 634 Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений: № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП Таблица № 5, 6 настоящей Программы.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки).[17]

[17] п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «всестилевое каратэ» Приказ № 1068 от 23.11.2022 г.

Таблица № 5

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

Для спортивных дисциплин «ОК-весовые категории», «командные соревнования»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	48	36	18	18	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	20	23	22	22	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4	8	8	12
4.	Техническая подготовка (%)	22	24	23	29	27	39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7	7	10	15	15	9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	4	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	4	6	4

Таблица № 6

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

Для дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	36	30	23	21	16	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17	17	22	21	18	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4	6	8	12
4.	Техническая подготовка (%)	40	46	40	38	40	39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5	5	7	9	10	9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	4	4

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин «ОК-весовые категории», «командные соревнования»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы (периоды) и годы спортивной подготовки					
		НП		**УТ (ЭСС)**		**ССМ**	**ВСМ**
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
		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)					
		12-24		**8-16**		**3-6**	**2-4**
1.	ОФП	117-156	150-200	187-262	182-234	187-225	225-299
2.	СФП	47-62	62-83	120-167	175-225	229-275	275-366
3.	Участие в соревнованиях	-	-	21-29	44-56	83-99	99-133
4.	Техническая подготовка	52-69	75-100	120-167	189-243	301-362	337-449
5.	Тактическая подготовка	8-10	10-17	30-49	60-95	108-139	129-192
6.	Теоретическая подготовка	7-10	10-10	18-20	32-30	40-40	50-50
7.	Психологическая подготовка	1-2	2-2	4-4	8-6	8-8	8-8
8.	Инструкторская практика	-	-	5-7	12-14	21-25	25-33
9.	Судейская практика			5-8	10-14	21-25	25-34
10.	Тестирование и контроль	0,5-1	1-2	3-4	4-6	8-8	8-8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-1	1-1	3-5	6-6	10-10	10-10
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1	1-1	4-6	6-7	24-32	57-82
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**1040-1248**	**1248-1664**

……..Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы (периоды) и годы спортивной подготовки					
		НП		**УТ (ЭСС)**		**ССМ**	**ВСМ**
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
		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)					
		12-24		**8-16**		**3-6**	**2-4**
1.	ОФП	84-112	94-125	120-167	167-197	166-200	200-266
2.	СФП	39-53	53-71	115-160	160-197	187-224	200-266
3.	Участие в соревнованиях	-	-	21-29	29-56	83-100	150-200
4.	Техническая подготовка	94-125	143-191	208-291	291-355	416-499	486-649
5.	Тактическая подготовка	5-6	6-7	20-33	25-48	56-77	54-92
6.	Теоретическая подготовка	5-7	7-10	12-14	20-30	40-40	50-50
7.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	4-4	6-6	8-8	8-8
8.	Инструкторская практика	-	-	5-7	7-14	21-25	25-33
9.	Судейская практика	-	-	5-8	8-14	21-25	25-34
10.	Тестирование и контроль	2-2	2-3	3-4	4-4	8-8	8-8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	3-5	5-7	10-10	10-10
12.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-3	4-6	6-8	24-32	32-48
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**1040-1248**	**1248-1664**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся[18].

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).[19]

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное,* позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

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

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

- *ежемесячное,* составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. [20]

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры[21]а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

[18] п. 3.1 Приказа № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

[19] п. 3.2 Приказа № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

[20] п. 3.3 Приказа № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

[21] п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

Таблица № 9

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 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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	*Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:* – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	*Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*	В течение года

	направленных на формирование ЗОЖ	– 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 – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
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 иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

		Через систему учебно-тренировочных занятий формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	В течение года
		Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	В течение года
		Через систему учебно-тренировочных занятий формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	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.	В течение года
5.	Другое направление работы определяемое организацией, реализующей ДОПСП	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный 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.[22]

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.[23] В Учреждении 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.[24]

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

---

[22] ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

[23] ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

[24] п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

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.

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

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки» [25](

[25] п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

Таблица № 10

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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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.[26]

Важным моментом является возможность занимающихся познакомиться со спецификой работы тренера (тренера-преподавателя), что может послужить толчком к выбору данной профессии в дальнейшем.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность гимнасток наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсменки должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

---

[26] п. 41 Приказа № 999 Минспорта РФ от 30.10.2015г.

Таблица № 11

План инструкторской и судейской практики			
Этап спортивной подготовки	**Мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика:**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	**Инструкторская практика:**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.[27]

Учреждение 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 23.10.2020 № 1144н.

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.[28]

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.[29] Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.[30]

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

---

[27] п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

[28] п. 8 Приказ Минздрава № 1144н от 23.10.2020г.

[29] п. 36 Приказ Минздрава № 1144н от 23.10.2020г

[30] п. 42 Приказ Минздрава № 1144н от 23.10.2020г

Таблица № 12

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств		
Этап 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)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Восстановительные мероприятия в спортивной школе - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после тренировочных нагрузок.

Восстановительные мероприятия подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными и определяют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха во все периоды подготовки спортсменок (микро, мезо-, и макроциклах). Рациональное построение тренировочного процесса предусматривает индивидуализацию средств и методов подготовки (индивидуализация разминки, применение излюбленных упражнений, использование игрового метода в занятиях с детьми и подросткам т.д.), применение восстановительных циклов, разнообразие условий и форм проведения занятий (последовательность упражнений разного типа, и направленности, эффективное использование интервалов отдыха). В подготовительном периоде гимнастки выполняют

3. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, 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:

На этапе начальной подготовки

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 не ниже уровня муниципального образования на первом и втором году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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, не иметь нарушений таких правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения

спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.[31]

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.[32]

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии).[33]

3.1. 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.[34]

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах:

---

[31] п. 5 Приказа № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

[32] п. 5 Приказа № 634 Минспорта РФ от 03.08.2022 г.

[33] (ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ)

[34] п. 2 главы II главы VI ФССП по виду спорта «всестилевое каратэ» Приказ № 1068 от 23.11.2022 г.

Таблица № 13

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	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
		м	не менее			

3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		5	4
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5

2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
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				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления 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				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			14.30	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.		количество раз	не менее	

	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с		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»			

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап <u>высшего спортивного мастерства</u> по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
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	
			–	16.30
2.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
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
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (7-10 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку, заложить прочный фундамент.

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.

На начальном этапе тренировка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением упражнений из различных видов спорта, использованием игрового метода. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений, направленных на совершенствование координационных и кондиционных возможностей, позволяющих создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья занимающихся и содействие их гармоничному физическому развитию;

- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;

- обучение основам техники и тактики каратэ;

- выявление задатков и способностей детей к занятиям каратэ;

- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера

При планировании подготовки юных спортсменов-каратистов следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки

Общая и специальная физическая подготовка

Основная задача применения средств общей и специальной физической подготовки на этом этапе - общее укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений спортсмена.

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные.

В качестве средств общефизической подготовки в каратэ используются обще-подготовительные упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма.

Специальная физическая подготовка предполагает выполнение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных по форме, структуре, а также по

характеру проявления качеств и деятельности функциональных систем организма к приемам и действиям каратэ.

Обще-подготовительные упражнения в программе представлены без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития. Тем не менее, ряд упражнений требует от занимающихся определенного уровня технической и физической подготовленности, поэтому их выполнение на этапе начальной подготовки нецелесообразно. Эти упражнения применяются на последующих этапах подготовки. Специально-подготовительные упражнения представлены в разделе «Технико-тактическая подготовка», так как они преимущественно направлены на освоение техники приемов и действий всестилевого каратэ.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения). Упражнения для мышц туловища.

Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно; поднимание туловища не отрывая ног от пола; круговые движения ногами. В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног.

Стоя, движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях; приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой.

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой.

Вращение и поднимание палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину, при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны и повороты с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой.

Упражнения с теннисными мячами.

Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений рук и туловища, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя

руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.

Упражнения с гантелями.

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами, круговые движения туловища с различными движениями рук. Имитация ударных атакующих движений.

Общеразвивающие упражнения с партнером

Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей: в различных исходных положениях преодоление сопротивления партнера.

Упражнения с использованием веса партнера (приседания, наклоны). Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.

Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки).

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке.

Подъем по гимнастической стенке с помощью ног; лазание без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Раскачивание. Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя у стенки динамические и статические упражнения для развития гибкости.

Упражнения на перекладине.

Висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания, переходы различными способами из виса в упоры; соскоки простые вперед и назад, перевороты в упоры; соскоки из маха вперед и назад.

Упражнения на параллельных брусьях.

Подъемы в упор, в упоре на прямых руках - угол, сведение и разведение ног, передвижение на руках в упоре, угол в упоре, то же с разведением и сведением ног.

Лазание по канату. Лазание с помощью рук в два и три приема. Лазание за счет попеременного движения рук.

Акробатические упражнения

Перекаты.

В группировке (из упора присев; из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа; из стойки на коленях), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону на лопатках), из седа в стойку и др.

Кувырки.

Вперед (из различных положений) с опорой и без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки; соединения из 2-3 одинаковых или различных кувырков, выполнение кувырков вдвоем, втроем).

Падение.

В упор лежа; то же, но с кувырком вперед; то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья; прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад, падение и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.

Стойка.

На голове и руках (из упора присев, толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки, махом одной, толчком другой).

Акробатические прыжки.

Рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на различные дистанции.

Бег в чередовании с ходьбой.

Соревновательные и тренировочные виды прыжков (с разбега, с места).

Метание теннисного мяча, легкоатлетических снарядов.

Плавание(для умеющих плавать).

Плавание произвольным способом. Обучение технике плавания спортивными способами. Простейшие прыжки в воду с бортика (для не умеющих плавать.)

Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплывание «поплавок», скольжение на груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способами «кроль», «брасс», на боку.

Спортивные и подвижные игры

Игра в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.

Различные виды подвижных игр.

Эстафеты.

Методические рекомендации по развитию двигательных способностей

Развитие скоростных способностей.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер.

Для развития элементарных форм быстроты, необходимой в каратэ, широко используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Специально- подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях.

В младшем и подростковом возрасте целесообразно развивать быстроту преимущественным использованием средств, направленных на повышение частоты движений.

При развитии скоростных способностей у детей и подростков следует придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны быть сложными по технике;

- упражнения должны быть достаточно хорошо освоены; - продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;

- продолжительность скоростных упражнений не должна превышать 10-12 с; - последующие упражнения выполняются в фазе полного восстановления.

В целом развитие скоростных способностей должно сводиться к тому, что в малых объемах от занятия к занятию увеличивается количество движений в единицу времени. При этом важно, чтобы упражнения не были однообразными. Их задача - охватывать различные группы мышц возможно шире, совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности занимающихся.

Развитие силовых способностей.

Соревновательная деятельность в каратэ не предъявляет предельно высоких требований к уровню силовых способностей спортсменов. Однако в многочисленных исследованиях доказано, что выполнение упражнений с отягощениями улучшает согласованность и быстроту включения мышц в работу и ее координацию по ходу движения, вовлекает в сократительный акт быстрые двигательные единицы. Экспериментальные работы также свидетельствуют, что если движение выполняется с отягощением, то уменьшается и латентный период двигательной реакции (Ю.В. Верхошанский, 1988). В связи с этим на различных этапах многолетней подготовки выполнению силовых упражнений отводится важная роль. В то же время на этапе начальной подготовки при развитии силовых способностей следует учитывать целый ряд факторов. Во-первых, детям подросткового возраста следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночный столб и опорно-связочный аппарат. Во-вторых, следует свести к минимуму натуживание и максимальные мышечные усилия. В связи с этим в подростковом возрасте преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий.

Основной метод развития силы у детей и подростков - повторный.

Основные средства - упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением, которое равно: для детей 9-10 лет - 1/2 собственной массы тела, 11-12 лет - 2/3 соответственно. Использовать отягощения, близкие к собственной массе тела, можно лишь к 15-16 годам.

На этапе начальной подготовки преимущественно используются упражнения в динамическом режиме, но полностью отказываться от статических упражнений все же не следует. В частности, могут применяться доступные упражнения, выполняемые в изометрическом режиме (угол в висе, стойка, упор и др.). Однако, если взрослые спортсмены могут выполнять изометрические упражнения с предельным напряжением в одном подходе в течение 6-8 с, то для подростков длительность усилий не должна превышать 2-3 с, а степень проявления усилий должна быть снижена. Упражнения для развития силовых способностей должны быть достаточно разнообразны. Однако подобный универсализм оправдан преимущественно в первые полтора-два года подготовки. В последующие периоды сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно.

Развитие общей выносливости.

Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10 годам у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (например, повторный бег на короткие дистанции или ускорения в игровых видах спорта), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

С 10-летнего возраста применяется методика, согласно которой длительность нагрузок, направленных на развитие выносливости, постепенно увеличивается и доводится в 11-12 лет до 90 мин в неделю. При этом может выполняться как малоинтенсивная работа (медленный бег в равномерном темпе в зоне ЧСС 120-140 уд/мин), так и интервальная тренировка.

Объем и интенсивность нагрузок в этом случае следует регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели ЧСС, величина которой не должна превышать 170-185 уд/мин после интенсивной работы (при недостаточной физической подготовленности - 160 уд/мин). Длительность интервала отдыха после выполнения работы в течение 5-10 с может составлять 1-1,5 мин, при увеличении длительности работы до 60 с интервал отдыха увеличивается до 3-4 мин. Положительное воздействие на развитие выносливости в возрасте 8-10 лет оказывают и интенсивные нагрузки, выполняемые юными спортсменами при занятиях спортивными играми (до 30 мин в одном тренировочном занятии).

Развитие координационных способностей.

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие координационных способностей протекает разновременно, но наиболее интенсивно показатели координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11 лет. Именно в эти возрастные периоды возникают благоприятные анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и тренировки координационных способностей. Совершенствование способности координировать движения происходит путем усвоения большого количества двигательных навыков, реализация которых обеспечивается разнообразными суставными движениями. Особенно активно координационные способности совершенствуются путем изучения новых и видоизменений уже известных упражнений. С этой целью в занятиях с детьми и подростками могут быть рекомендованы следующие методические приемы: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях; выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, инвентарь и др.); комбинация упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие гибкости.

Показатели, характеризующие гибкость, существенно выше у детей, чем у взрослых. Это обосновано тем, что в детском возрасте суставная головка кости больше покрыта хрящом, и наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большой амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться. При выполнении таких упражнений увеличивается и эластичность мышц-антагонистов и их сухожилий, которые также могли ограничивать амплитуду движений.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок ежедневно (в разминке перед тренировочными занятиями и в утренней зарядке).

Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, развивающих активную или пассивную гибкость:

- позвоночный столб: наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнеров; удержание туловища в положении, требующем предельного проявления гибкости и т. д.;

- тазобедренный сустав: махи ногой в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках, упражнения у гимнастической стенки;

- суставы плечевого пояса: рывковые движения руками в различных плоскостях, вращение руками в плечевых и локтевых суставах, упражнение с палками, упражнения у гимнастической стенки, упражнения с партнером.

Возрастные особенности дозирования нагрузок, направленных на развитие гибкости, для мальчиков и девочек в этом возрасте существенно не различаются и равны: для позвоночного столба от 45 до 60 повторений; для тазобедренного сустава от 30 до 35 повторений на каждую ногу; для суставов плечевого пояса от 25 до 35 повторений на каждую руку.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

- состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи),

– простых ударов руками (ое-цуки, гьякуцуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику). - техника работы в парах на дальней и средней дистанции

Технико-тактическая подготовка

Цель этапа начального разучивания - обучить основам техники всестилевого каратэ и заложить основу главных двигательных умений, необходимых в процессе дальнейшего спортивно-технического совершенствования.

Приоритетные задачи обучения: создать общее представление о технике приемов и действий каратэ; практически ознакомить с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и действий; обучить основным способам выполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупредить и устранить двигательные ошибки.

Создание общего представления о технике приемов. Обучение приему (действию) начинается с создания общего представления о рациональном механизме движений, обеспечивающих решение двигательных задач и формирование установки на его освоение. Для этого используются словесные (объяснение, инструктирование) и наглядные (показ приемов на видеоаппаратуре, натуральная демонстрация) методы.

Основным практическим методом освоения приема является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение приема на относительно самостоятельные части, их изолированное разучивание и последующее объединение. Разделение двигательного действия на части, выделение в них главных управляющих движений упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок. В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод.

Структура упражнения при этом вначале обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы.

Начальное разучивание приемов, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому здесь необходимо, по возможности, предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие рациональную технику приема. Характерными отклонениями на стадии формирования умения являются: внесение дополнительных движений в отдельных частях приема, отклонение движений по направлению и амплитуде; несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность; искажение ритмической структуры приема. К причинам грубых искажений рациональной структуры приема при его разучивании обычно относят: недостаточную двигательную подготовленность; психологическую неуверенность в возможности правильного выполнения приема; нечеткое понимание двигательной задачи.

На этапе начального разучивания техника приемов осваивается в общих чертах, поэтому анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения ограничены. Основным источником информации для них является мнение тренера и собственный зрительный контроль, что, в то же время, не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат.

Число повторений приема определяется возможностью юного спортсмена качественно выполнять заданные упражнения. Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения его качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется, в том числе, и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма. Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

Методические рекомендации для освоения базовой техники приемов и действий

Техника ударов руками.

Процесс овладения техникой ударов в каратэ на этапе начальной подготовки должен происходить при непрерывно-постепенном переходе от начальных умений к навыку проявления адекватных параметров мышечно-двигательной координации в ситуациях различной степени сложности. Типовые ударные движения необходимо осваивать в

определенной последовательности. Первыми рекомендуется разучивать прямые удары в средний и верхний сектор. Техника ударов передней и дальней рукой, а также базовые приемы защиты формируются параллельно. При обучении комбинациям указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом необходимо иметь в виду, что в период незакрепленного двигательного навыка количество ударов в разучиваемой серии следует лимитировать двумя, максимум тремя. Основная цель при этом - создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильном их исполнении.

Техника ударов ногами.

Процесс овладения техникой ударов ногами в каратэ на этапе начальной подготовки во многом идентичен подходу, описанному выше в подразделе «удары руками». Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно, в равной степени как и соответствующих приемов защиты, круг которых на данном этапе ограничен подставками (ладонью или предплечьем), отбивами и защитами за счет движений ног (шаги с целью увеличения дистанции).

Техника борьбы в стойке.

Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам выведения из равновесия и приведения в положение лежа на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение занимающимися главных движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие чрезмерные сенсомоторные нагрузки на детей. Количество приемов, изучаемых на этапе начальной подготовки, должно быть достаточно ограниченным (в годичном цикле планируется изучение 1-2 технических приемов и действий из подразделов «броски», «сваливания», «сбивания»). Освоение большего количества приемов не позволяет сформировать у юных спортсменов прочные навыки базовых приемов бросковой техники во взаимосвязи с приемами ударной техники. Перечень рекомендуемых приемов. В состав приемов «выведение из равновесия и приведение в положение лежа» рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, сваливания и сбивания, проводимые в стойке. В случае недостаточной физической подготовленности занимающихся на этом этапе можно ограничиться изучением приемов в типовых исходных положениях в демонстрационном формате.

Подготовительные упражнения для овладения приемами выведения из равновесия и приведения в положение лежа

1. Специально-подготовительные упражнения для самостраховки.

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°.

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на две или одну ногу; прыжок с приземлением на широко расставленные ноги.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев.

Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени; перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

2.Спепиально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Содержание технико-тактической подготовки

Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется одновременно с процессом изучения базовой техники каратэ.

Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на данном этапе подготовки юные спортсмены еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает занимающихся к творческому отношению к занятиям и проявлению сознательности и активности.

Изучая базовую технику каратэ, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о рациональной структуре движений, но и о тактическом предназначении приемов и действий. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своих действий и не будет выполнять их бездумно.

При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у занимающихся дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинематические ощущения.

При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные тактические качества, как чувство момента для начала своих действий, быстрота и точность двигательных реакций, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий. Задания должны быть разнообразными и по мере усвоения их необходимо усложнять.

Необусловленные задания (в которых партнер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них. Практика показывает, что дозированно эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 3-4 месяцев технической подготовки.

Во всех технико-тактических упражнениях юный спортсмен обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, применять разумные и правильные контрдействия.

Планируя участие юных спортсменов в первых соревнованиях, тренер должен ставить перед учеником посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий.

Выступая на первых соревнованиях, юные спортсмены, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т. д. Поэтому тренер должен нацеливать учеников преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе боя. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т. д. Подобный подход формирует у юного спортсмена способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать боевые ситуации, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

Важным является также разбор и анализ тактической деятельности в условиях соревнований. Ученики должны рассказывать тренеру о своих психических ощущениях во время подготовки к бою и в его процессе, какие трудности помешали им выполнить задание или отдельные запрограммированные действия и т. д. Учитывая психическую ранимость детей, необходимо проводить подобный разбор соревновательных поединков в доверительной форме, без чрезмерной критики и упреков.

Контроль подготовки

Качество подготовки юных каратистов находится под постоянным контролем тренера (тренера-преподавателя).

Обучающиеся групп начальной подготовки до года обучения в течение учебно-тренировочного года принимают участие в детских фестивалях и сдаче контрольных нормативов. Обучающиеся групп начальной подготовки свыше года принимают участие в официальных соревнованиях по всестилевому каратэ.

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером (тренером-преподавателем) во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Примерные планы-графики распределения нагрузки учебно-тренировочных заданий для освоения базовой техники каратэ, тематическое планирование и краткое содержание приведены в Приложении 1.

Учебно-тренировочный этап.

Данный этап условно подразделяется на:

1. Этап предварительной базовой подготовки (начальной специализации) продолжительностью до трех лет

2. Этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) продолжительностью 1-2 года.

Цель тренировки на этапе базовой подготовки - выявить индивидуальную предрасположенность к выступлению в определенных разделах каратэ (ката, кумитэ) и на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы.

На тренировочном этапе (до 3-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 занятий на тренировочном этапе (свыше 3-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.

Основными задачами на этапе предварительной базовой подготовки являются:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики каратэ;

- приобретение соревновательного опыта;

- определение предрасположенности к занятиям кумитэ или ката;

- воспитание морально-волевых качеств;

- профилактика асоциальных проявлений.

Основные задачи на этапе специализированной базовой подготовки:

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование техники и тактики каратэ;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;

- совершенствование морально-волевых качеств; - приобретение навыков судейства соревнований.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать так называемые критические периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, и не позволяет полностью раскрыть и реализовать природные задатки юных спортсменов.

Основная цель тренировки на этапе специальной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом всестилевым каратэ и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Этап специализированной базовой подготовки приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и адаптацию организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Продолжительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями занимающихся, прежде всего - их спортивной одаренностью.

При планировании подготовки каратистов следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (Приложение 1). Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в каратэ.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте юному спортсмену необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы. В то же время для спортсменов, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложно-координационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в результате чего повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности 1 к проявлению скоростных качеств. В связи с этим, при планировании функциональной подготовки на этом этапе необходимо тщательно учитывать индивидуальную предрасположенность занимающихся. Большое значение при этом имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей

интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема. На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

Методические рекомендации по развитию двигательных способностей

Развитие скоростных способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах (повторное выполнение скоростно-силовых упражнений без отягощения или с небольшим отягощением; повторное выполнение скоростных упражнений с предельной и около-предельной скоростью; повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях). Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов каратэ.

На этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется шире использовать метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных изучаемым приемам и действиям (метод повторных динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью или в максимально быстром темпе, с сохранением максимальной амплитуды движения. При этом важно соблюдать ряд условий:

- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены;
- продолжительность заданий должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (для юных спортсменов длительность упражнений в одном подходе не должна превышать 10 секунд). При дозировании нагрузок в упражнениях, направленных на развитие быстроты движений занимающихся, можно руководствоваться следующими рекомендациями, приведенными в таблице № .17.

Таблица № 17

Упражнения	Продолжительность выполнения	Число повторений	Интервал отдыха
Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8-10	10-30 с
Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	От мгновенного до 1-2 с	8-10	10-30 с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем): - без отягощения массой тела;	8-5 с	4-6	10-30 с
	3-5 с	4-6	10-30 с

- см частичным отягощением массой тела; - с отягощением массой тела.	5-10 с	2-4	1-4 мин
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	От мгновенного до 10 с	1-10 и более	Произвольное

Развитие силовых способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий. При выполнении упражнений с преодолением внешнего сопротивления в 12-13 лет используются отягощения, не превышающие 2/3 массы тела, в 14/15 лет - 3/4, а в 15-16 лет - равные собственной массе тела.

На этапе специализированной базовой подготовки все более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на ведущие группы мышц. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приемами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке или при выполнении ката.

Этим требованиям в большей мере соответствуют упражнения, выполняемые в динамическом режиме.

В программу силовой подготовки включаются упражнения с гантелями, гирями и штангой. Величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30-60 % и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 % от собственного веса тела. Тренировочная нагрузка регулируется путем изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъемов штанги в одном подходе.

В качестве одного из эффективных средств силовой подготовки все шире используются упражнения, выполняемые с применением тренажерных устройств, которые позволяют спортсмену проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Мышцы при этом работают с оптимальной нагрузкой в любой фазе движения. Преимуществами этого режима работы мышц являются также значительное сокращение времени, необходимого для выполнения упражнений, уменьшение вероятности травм, быстрое восстановление после этих упражнений. В дозированном объеме на этом этапе может применяться и метод повторного выполнения статических силовых упражнений.

Объем средств силовой подготовки устанавливается индивидуально и определяется следующими факторами: преимущественной направленностью занятия, этапом и периодом тренировки, возрастом спортсмена и его квалификацией, уровнем развития силовых качеств, способностью выполнять упражнения различного силового характера. Эти факторы определяют время, в течение которого выполняются упражнения силового характера (от 15-20 мин до одного часа в отдельном занятии).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Формирование способности эффективно проявлять эти качества в поединке или при выполнении спортивно-технических комплексов ката происходит, главным образом, путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к

максимуму за счет возрастания скорости сокращения мышц. Такими упражнениями являются: разнообразные прыжковые упражнения, выполняемые при смешанном режиме работы мышц (желательно на упругой опоре), метания, упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые в быстром темпе. Круг средств может быть достаточно разнообразным, но больше следует использовать те упражнения, структура которых близка к технике приемов каратэ.

В меньшей степени с целью развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов должны использоваться силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает своего максимума при большой массе отягощения (упражнения со штангой значительного веса).

Развитие общей выносливости.

Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы.

Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает и может быть доведена до 30-40 мин в одном занятии. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и ее интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки.

К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод тренировки. Круговому методу тренировки юные каратисты должны уделять особое внимание, так как он позволяет одновременно развивать все качества, необходимые в соревновательной деятельности. Круговой метод тренировки используется с учетом индивидуальных возможностей подростков. Максимально возможное число повторений для каждого занимающегося определяется предварительно, с учетом задач подготовки.

Специальная выносливость

Специальная выносливость развивается при выполнении учебных заданий, в основу которых положены упражнения, близкие по своей структуре к соревновательным. К таким упражнениям относятся условные поединки, отработка отдельных ударов и их комбинаций в парах и на снарядах, выполняемые в определенной зоне интенсивности.

Эффективность развития специальной выносливости зависит от многих факторов, но особенно важно, чтобы работа выполнялась в заданной зоне интенсивности, отвечающей специфике соревновательной деятельности в каратэ. С этой целью на этапе специализированной базовой подготовки используют следующие методические приемы:

- увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений.

Увеличение времени выполнения упражнений.

Для реализации данного методического приема необходимо предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей время соревновательного поединка.

В учебно-тренировочных группах 2-3-го года обучения в одном тренировочном занятии могут выполняться задания, состоящие из 5-8 раундов интенсивной работы (до 70-80 % от предельной нагрузки) длительностью от 1 до 2 мин при ЧСС 160-170 уд/мин. Для наиболее подготовленных юношей 16-17-летнего возраста аналогичная нагрузка суммарно может

увеличиваться до 18-20 мин в одном тренировочном занятии, при этом длительность работы в раунде может достигать 3 мин.

Увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений.

Данный методический прием реализуется в рамках интервального и переменного (повторного) методов.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость развивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. Задания длительностью 10-15 с выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Начинать работу следует с 4-6 повторений с отдыхом 60 с. Затем интервал отдыха снижается постепенно до 20-30 с, а количество повторений увеличивается до 8-10. В тренировочном занятии выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин.

Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (например, выполняется легкая имитационная работа). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же задание выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха».

Развитие координационных способностей.

На этапе предварительной базовой подготовки для развития координационных способностей преимущественно используются те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки. Постепенно, с расширением арсенала изучаемых приемов и действий, учебные задания должны становиться более специализированными. Особенно активно координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных упражнений.

Методические приемы для видоизменения изученных действий: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях; выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, инвентарь и др.); комбинация упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие гибкости.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок как можно чаще. Они выполняются как в подготовительной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Для решения поставленных задач используются в основном те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки, но их объем и интенсивность постепенно увеличиваются.

Для развития и поддержания специальной гибкости необходимо регулярно выполнять удары ногами с максимальной амплитудой движения, удержание ноги в положении конечной фазы удара, пружинистые покачивания при удержании ноги партнером и др.

Технико-тактическая подготовка

Цель технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе – довести умение выполнять приемы и действия до совершенного навыка.

Приоритетными задачами данного этапа обучения являются – углубленное понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствование техники приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создание предпосылок к вариативному выполнению приемов и действий.

Основой методики обучения на этом этапе становятся метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется, главным образом, для лучшей концентрации внимания на отдельных, наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

На этапе специализированной базовой подготовки отработка техники приемов приобретает индивидуализированный характер, что требует учета особенностей занимающихся.

Среди применяемых методов все более значительное место занимают соревновательные упражнения, Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приемов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Стимулируется также стремление обучаемых к самостоятельному анализу техники выполняемых ими приемов и действий. Однако выводы спортсменов могут быть ошибочными, поэтому они обязательно должны обсуждаться с тренером.

По мере усвоения техники приемов и ориентировки в двигательных ощущениях возрастает роль идеомоторной тренировки. В сочетании с основными упражнениями она способствует более качественному освоению и совершенствованию техники.

Регламент упражнений.

По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отрабатываемых приемов. Однако при появлении симптомов сильного утомления в выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочно возникших рефлекторных связей.

Контроль и оценка.

При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного контроля за движениями и самооценки возрастают. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена. Во-первых, следует учитывать, что восприятие характеристик движения тренером и учеником практически всегда различно. Во-вторых, отражение ощущений в сознании обучаемого происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

Содержание технико-тактической подготовки

Типовое содержание рекомендуемых комбинаций

Удар рукой - удар рукой

Прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор; круговой удар наружу передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в верхний сектор и др.

Удар рукой - удар ногой

Прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Удар ногой - удар рукой

Прямой удар дальней ногой назад (с разворота) в средний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор и др.

Удар ногой - удар ногой

Круговой удар внутрь дальней ногой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор и др.

Бросок - удар

Бросок - удар рукой в нижний сектор; бросок - удар ногой в нижний сектор и др.

Сваливание - удар

Сваливание - удар рукой в нижний сектор; сваливание - удар ногой в нижний сектор и др.

Сбивание - удар

Сбивание - прямой удар передней рукой в верхний сектор; сбивание - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Удар рукой - удар рукой - удар рукой

Прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор и др.

Удар рукой - удар рукой - удар ногой

Прямой удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Удар рукой - удар ногой - удар рукой

Прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор - прямой удар

дальней рукой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектори др.

Удар ногой - удар рукой - удар рукой

Прямой удар дальней ногой назад (с разворота) в средний сектор - прямой Удар передней рукой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - прямой Удар дальней рукой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор; круговой удар внутрь дальней ногой в средний сектор - прямой удар дальней Рукой в средний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор и др.

Удар ногой - удар рукой - удар ногой

Прямой удар дальней ногой назад (с разворота) в средний сектор - прямой удар Дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Удар ногой - удар ногой - удар рукой

Круговой удар внутрь дальней ногой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор - прямой удар передней рукой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор - прямой удар дальней рукой в средний сектор и др.

Удар рукой - удар ногой - удар ногой

Прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; прямой удар передней рукой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - круговой удар внутрь дальней ногой в средний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Удар ногой - удар ногой - удар ногой

Круговой удар внутрь дальней ногой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в верхний сектор - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор; круговой удар наружу дальней ногой в верхний сектор - круговой удар внутрь передней ногой в средний сектор - круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор и др.

Удар - бросок - удар

Прямой удар передней рукой в верхний сектор - бросок - удар рукой в нижний сектор; круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор - бросок - удар рукой в нижний сектор и др.

Удар - сваливание - удар

Прямой удар дальней рукой в верхний сектор - сваливание - удар рукой в нижний сектор; круговой удар наружу дальней ногой (с разворота) в верхний сектор - сваливание - удар ногой в нижний сектор и др.

Удар - сбивание - удар

Прямой удар передней рукой в верхний сектор - сбивание - прямой удар передней рукой в верхний сектор; прямой удар дальней рукой в средний сектор - сбивание - круговой удар наружу передней ногой в верхний сектор и др.

Борьба

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения в страховке и самостраховке при падении:

Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем не сгибая ноги), падение в сторону с опорой на одну руку и последующим перекатом (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в сторону с выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена).

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из положения стоя - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п.; кувырок назад не сгибая ног; садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; из положения лежа на спине - встать на гимнастический (борцовский) мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Падение с приземлением на туловище. Падая назад, выполнить самостраховку из положения полуприседа и из стойки; захватив отвороты куртки партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед набок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение набок после кувырка в воздухе (полусальто). Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер. Падение набок как имитация броска захватом руки под плечо.

Падение на спину. И.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полу, присед стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на груди, партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног).

Упражнения для выведения из равновесия. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска переворотом - захваты руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки. Упражнения для подножек. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера.

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по манекену, по ножке стула.

Болевые и удушающие приемы

Освоение содержания технических групп «болевые приемы» и «удушающие приемы» происходит при изучении спортивно-технических комплексов ката. Рекомендуется планировать освоение этих приемов в соответствии с содержанием изучаемых комплексов.

Основы тактики ведения поединка

Совершенствование в тактике на учебно-тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в учебно-тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к котором должны постепенно добавляться атакующие и контратакующие комбинации. На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10-12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6-8 в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

На этапе специализированной базовой подготовки (УТГ-3, УТГ св. 3) при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Особое внимание на этом этапе следует уделить формированию

умений не только разгадывать и распознавать манеру ведения поединка противником, но и умению противопоставлять ему свой тактический план.

Совершенствование в тактике проведения атакующих
и контратакующих приемов и действий

1. Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий. Примерные упражнения:

- атакующий показывает удар рукой в голову, а выполняет удар рукой или ногой в корпус и наоборот;

- атакующий начинает атаку ногой в голову или корпус, а выполняет удар рукой (в голову или корпус соответственно);

- атакующий показывает удар ногой с одной стороны соперника (например, круговой удар внутрь передней ногой), а выполняет удар с другой стороны соперника (круговой удар передней ногой наружу);

- атакующий поднимает согнутую в колене ногу для прямого удара вперед в корпус, а выполняет круговой удар внутрь в голову; - атакующий имитирует подсечку под переднюю ногу соперника, а выполняет круговой удар ногой внутрь в голову.

2. Группа приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что против него применяется финт, и потому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Примерные упражнения:

- атакующий выполняет финт передней рукой в голову и показывает удар дальней рукой в корпус. Если противник верит в этот маневр и не защищается от удара передней рукой в голову, атакующий выполняет этот удар;

- атакующий поднимает ногу для кругового удара внутрь в голову. Если противник верит, что это финт и не защищается от удара, атакующий выполняет удар в голову; - атакующий показывает удар дальней рукой в голову, наносит удар этой же рукой в корпус. Если соперник верит, что основным ударом будет удар в корпус и опускает руки, атакующий выполняет удар в голову;

- атакующий разворачивается спиной к сопернику и останавливается, показывая прямой удар ногой с разворота. Если соперник верит, что это финт и не реагирует, атакующий наносит круговой удар ногой наружу с разворота в голову.

3. Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Примерные упражнения:

- атакующий применяет финт - удар передней рукой, а выполняет удар дальней рукой, чередуя показ передней с ударом;

- атакующий выполняет финт дальней рукой в корпус, а выполняет круговой удар ногой внутрь в голову, чередуя показ дальней рукой в корпус с ударом дальней рукой в корпус;

- атакующий показывает круговой удар наружу передней ногой в голову с одной стороны соперника, наносит круговой удар внутрь той же ногой с другой стороны в голову и выполняет той же ногой круговой удар наружу.

4. Группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной быстроте ударов с последующей ее сменой. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Примерные упражнения:

- спортсмен выполняет удары руками или ногами в голову с меньшей скоростью, чем обычно, противник легко защищается; приучив противника к этому маневру, спортсмен выполняет удар;

- спортсмен выполняет быстрые удары руками или ногами в голову, чередуя их с ложными движениями с меньшей скоростью, чем обычно; противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на ложные движения; тогда спортсмен выполняет реальный удар вместо ложного движения.

5. Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях спортсмен отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

- от атаки противника спортсмен несколько раз выполняет отход, а затем вместо отхода стремительно выполняет встречный удар рукой либо ногой;

- спортсмен делает вид, что на атаку противника собирается ответить встречным ударом и несколько раз «пытается» выполнить этот удар; противник сосредотачивает свое внимание на защите от этого удара, и в этот момент спортсмен выполняет другой удар рукой или ногой в открытую для атаки зону.

- противник выполняет удары в голову, спортсмен выполняет встречный в корпус, противник отходит; приучив его к этому, спортсмен вместо одиночного встречного удара в корпус выполняет серию ударов.

6. Упражнения, построенные на вызове на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

- спортсмен выполняет легкие удары, побуждая противника к активным атакующим действиям; противник тоже атакует, спортсмен готов к защите, защищается и выполняет ответные контрудары;

- спортсмен выполняет легкие удары. Если противник сам переходит в атаку, спортсмен готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара);

- спортсмен выполняет легкие удары, вызывая и вынуждая противника на контратаки. Если противник контратакует, спортсмен защищается и применяет ответную контратаку;

- то же, что и в предыдущем упражнении, но спортсмен выполняет встречную контратаку, опережая действия противника или применяя защиту.

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

- атакующий провоцирует противника на атакующие действия, нарушая безопасную дистанцию, после чего защищается и выполняет атакующие действия руками или ногами;

- атакующий сознательно открывает зону для атаки для того, чтобы спровоцировать противника на атакующие действия и тем самым открывает себе зону для атаки;

- атакующий входит в клинч, тем самым, показывая, что он не намерен бороться, и если противник верит, выполняет удар или бросок;

- атакующий сознательно опускает либо поднимает переднюю руку, тем самым провоцируя соперника на атаку открытых зон (головы или корпуса); после атаки противника защищается и атакует рукой или ногой.

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противник применяет «агрессивную» тактику ведения поединка (натиск, размашистые удары) - спортсмен обороняется на дальней защитной дистанции:

а) маневрирование (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону);

б) выполнение защитных технических действий (подставки, уклоны, сбивания) с последующим развитием атаки (руками, ногами);

в) выполнение встречных ударов руками или ногами.

Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов. Спортсмен сближается, защищается и контратакует:

а) защита от серии с уходом назад или в сторону и выполнение последующей атаки или контратаки с ближней дистанции;

б) защита от серии с уходом назад или в сторону и выполнение последующей атаки или контратаки с ближней дистанции (бросковые действия);

в) применение активных защит - нырки, уклоны, клинч, а также ответных ударов с ближней дистанции;

г) выполнение встречных ударов в момент начала выполнения серий противником.

3. Противник навязывает бой на ближней дистанции. Спортсмен борется за сохранение дистанции, маневрирует преимущественно на дальней, сопровождая маневр ответными быстрыми, резкими атаками (руками и ногами). На средней дистанции спортсмен развивает атаку сериями ударов в сочетании с защитой (уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию).

4. Противник получает то же задание и теснит защищающегося к углу (краю) площадки: а) выход из угла при помощи ухода в сторону;

б) выход из угла при помощи встречных ударов; в) сковывание действий противника блоками, прихватами с последующей контратакой;

г) выход из угла при помощи серий атакующих технических действий.

5. Противник маневрирует на дальней дистанции и атакует ударами, а защищающийся лишает его преимуществ в быстроте маневра, навязав ближнюю дистанцию боя:

а) фланговое маневрирование (боковые шаги в сочетании с подставками и уклонами); б) спортсмен теснит противника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов, тем самым выводя его за площадку;

в) спортсмен теснит противника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов до балла;

г) спортсмен теснит противника к краю (углу) площадки; проводит серии ударов с переходом на бросковые действия.

Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления

На этапе специализированной базовой подготовки спортсмен должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие.

Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего поединка, выполняя ряд заданий, моделирующих наиболее типовые ситуации. Задания должны быть разнообразными и, по мере их усвоения, усложняться. Для их реализации подбираются партнеры с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя.

Во всех предлагаемых упражнениях спортсмен обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения поединка.

В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение поединка. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений и изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного и высшего мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Планирование подготовки спортсменов на данном этапе 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.).

Этап спортивного совершенствования характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности в избранном виде специализации (ката, кумитэ). Принципиально важным моментом подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами подготовки на этом этапе являются:

- совершенствование техники и тактики каратэ в избранном виде специализации;
- повышение функциональных возможностей организма до уровня соответствия максимальным тренировочным нагрузкам этого этапа;
- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- дальнейшее накопление соревновательного опыта

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства направлена на поиск путей для дальнейшего повышения уровня технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе

стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5-10 %.

Основной особенностью тренировочного процесса на этом этапе является повышение результативности за счет качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из опыта подготовки конкретного спортсмена, с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Основная задача этапа - изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их качественное проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание следует уделить поиску резервов в сфере тактической и психологической подготовленности, т. е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе высшего спортивного мастерства необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифичных средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

При планировании подготовки спортсменов-каратистов следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (Приложение 1). Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка

На этом этапе многолетней подготовки основное внимание должно быть уделено специальной физической подготовке. Средства общей физической подготовки широко используются только в переходный период и в начале подготовительного. Упражнения, направленные на решение задач общефизической подготовки, в целом идентичны применяемым на этапе специализированной базовой подготовки, но выполняются они в более интенсивном режиме и в большем объеме.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия (Ю.В. Верхошанский), согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

Методика СФП для совершенствования координации

Для СФП с целью совершенствования координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным техническим приемам и действиям на этом этапе широко используются такие специализированные приемы, как выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии и упражнений, направленных на

совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, точности оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

Методика СФП для развития скорости двигательных действий

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства методика развития скорости движений имеет свои особенности. Учитывая, что быстрота движений предопределяется генетическим потенциалом, акцент в подготовке переносится на решение задач по интенсификации режима работы мышечной системы и организма в целом, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для основных соревновательных приемов и действий.

Наиболее универсальным способом интенсификации работы мышечной системы является использование отягощений. Помимо своего основного предназначения - развития мышечной силы - такие упражнения при соблюдении определенных методических условий могут эффективно способствовать совершенствованию координации движений, двигательной реакции, быстроты неотягощенных двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, развитию локальной мышечной выносливости.

Для развития скорости двигательных действий используются упражнения с отягощением (выполняемые в различных режимах), изометрические, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в структуре движений, соответствующей технике соревновательного упражнения и, в зависимости от ее специфики, ориентируются на развитие максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, а также скоростной силы.

Методы СФП с преимущественной направленностью
на развитие максимальной силы

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с около-предельным отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения.

Метод повторных максимальных усилий.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения 90-95 % от максимального. В тренировочном занятии 2-4 подхода по 2-3 движения. Отдых между подходами 4-6 мин. С целью более эффективного воздействия на способность к взрывному проявлению усилий рекомендуется после выполнения движения буквально на несколько секунд поставить снаряд на стойки, чтобы на мгновение расслабить мышцы.

2. Количество подходов -5:1) вес 90 % - 3 раза; 2) вес 95 % - 1 раз; 3) вес 97 % - 1 раз; 4) вес 100 % - 1 раз; 5) вес 100 % плюс 1-2 кг - 1 раз. Пауза отдыха составляет 3-4 мин.

3. Вес отягощения - 100 %. Количество подходов - 4-5. Отдых между подходами составляет 6-8 мин.

Повторно-серийный метод

Повторно-серийный метод отличается от предыдущего тем, что в качестве основного тренирующего фактора выступает не большой вес отягощения, а предельная продолжительность работы с весом 70-80 % от максимального. Тренирующее воздействие метода направлено, преимущественно, на активизацию процессов, связанных с рабочей

гипертрофией мышц. В каратэ применение данного метода может быть целесообразным только в подготовительном периоде.

Метод характерен большим количеством подъемов и подходов. Движения выполняются медленно, без расслабления мышц между подъемами. Выделяют три основных варианта повторно-серийного метода: с умеренным увеличением мышечной массы; существенным увеличением мышечной массы; аэробно-силовой.

Метод максимальной силы с умеренным увеличением мышечной массы

Для развития максимальной силы с умеренным увеличением мышечной массы в основном используются отягощения весом 70-90 %. При этом важно выполнять следующие рекомендации: тренировка должна носить концентрированный характер, но с выдерживанием пауз между подходами (сериями), достаточными для восстановления работоспособности спортсмена; вес отягощения необходимо прогрессивно увеличивать; отдых между тренировочными сеансами - 2-3 дня.

Несколько примеров этого варианта

1. Вес отягощения - 70-80 %, в одном подходе 5-6 повторений. В серии 2-3 подхода с отдыхом 4-6 мин; 2-3 серии с отдыхом 6-8 мин. 2. Количество подходов - 4: 1) вес 70 % - 12 раз; 2) вес 80 % - 10 раз; 3) вес 85 % - 7 раз; 4) вес 90 % - 5 раз. Отдых между подходами составляет 5-6 мин, а между сериями - 8-10 мин.

3. Упражнения в статодинамическом режиме работы мышц.

Вариант 1. Медленно выполняется уступающее движение с отягощением 75-80 % от максимального. В крайнем нижнем положении выдерживается пауза 2-3 с и затем с возможно большей скоростью выполняется преодолевающее движение. Упражнение повторяется 2-3 раза в 2-3 подходах с паузой отдыха 4-5 мин. 2 серии с отдыхом 5-8 мин.

Вариант 2. Вес отягощения 60-80 % от максимального. Вначале выполняется плавное 2-3-секундное изометрическое напряжение в пределах 40-60 % от веса груза, затем быстрое движение в преодолевающем режиме. В одном подходе 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-4 подхода с паузами 4-6 мин.

Повторно-серийный метод с существенным увеличением мышечной массы.

Основные черты подобной тренировки следующие: вес отягощения не предельный, но достаточный для стимуляции значительных напряжений мышц; работа должна носить продолжительный характер (до сильного утомления в каждом из подходов); паузы отдыха между подходами укорочены (1-2 мин); нагружаются локальные мышечные группы. В тренировочном занятии прорабатывается 2-3 мышечные группы по 2-3 подхода каждая. От занятия к занятию нагрузка на группы мышц чередуется таким образом, чтобы отдых для них составлял 48-72 ч.

Для повышения тренирующих воздействий при развитии максимальной силы с увеличением мышечной массы необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать только одну переменную тренировочной нагрузки - вес отягощения или количество повторений; увеличивать количество повторений и подходов, прежде чем увеличивать вес отягощения; уменьшать количество повторений по мере увеличения отягощения или количества подходов; постепенно уменьшать паузу отдыха между подходами.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения - 75-80 %. Количество повторений - 10-12 (до явного утомления). В тренировочном занятии упражнения подбираются на 2-3 группы мышц, каждая из которых прорабатывается в 2-3 подходах с отдыхом 2 мин.

2. Вес отягощения 80 %.3-5 подходов по 8-10 повторений с отдыхом 2-3 мин на одну группу мышц. При значительном утомлении время отдыха между подходами увеличивается до 5 мин.

3. Вес отягощения - 60-70 %. Количество подходов 3-5 по 15-20 раз. Отдых 2-3 мин.

4. Вес отягощения - 85-95 %. Количество подходов 3-8 по 5-8 раз. Отдых 3-5 мин.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения - 70-80 %, в одном подходе 5-6 повторений. В серии 2-3 подхода с отдыхом 4-6 мин; 2-3 серии с отдыхом 6-8 мин.

2. Количество подходов - 4: 1) вес 70 % - 12 раз; 2) вес 80 % - 10 раз; 3) вес 85 % - 7 раз; 4) вес 90 % - 5 раз. Отдых между подходами составляет 5-6 мин, а между сериями -8-10 мин.

3. Упражнения в статодинамическом режиме работы мышц.

Вариант 1. Медленно выполняется уступающее движение с отягощением 75-80 % от максимального. В крайнем нижнем положении выдерживается пауза 2-3 с и затем с возможно большей скоростью выполняется преодолевающее движение. Упражнение повторяется 2-3 раза в 2-3 подходах с паузой отдыха 4-5 мин. 2 серии с отдыхом 5-8 мин.

Вариант 2. Вес отягощения 60-80 % от максимального. Вначале выполняется плавное 2-3-секундное изометрическое напряжение в пределах 40-60 % от веса груза, затем быстрое движение в преодолевающем режиме. В одном подходе 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-4 подхода с паузами 4-6 мин.

Повторно-серийный метод с существенным увеличением мышечной массы.

Основные черты подобной тренировки следующие: вес отягощения не предельный, но достаточный для стимуляции значительных напряжений мышц; работа должна носить продолжительный характер (до сильного утомления в каждом из подходов); паузы отдыха между подходами укорочены (1-2 мин); нагружаются локальные мышечные группы. В тренировочном занятии прорабатывается 2-3 мышечные группы по 2-3 подхода каждая. От занятия к занятию нагрузка на группы мышц чередуется таким образом, чтобы отдых для них составлял 48-72 ч.

Для повышения тренирующих воздействий при развитии максимальной силы с увеличением мышечной массы необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать только одну переменную тренировочной нагрузки - вес отягощения или количество повторений; увеличивать количество повторений и подходов, прежде чем увеличивать вес отягощения; уменьшать количество повторений по мере увеличения отягощения или количества подходов; постепенно уменьшать паузу отдыха между подходами.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения - 75-80 %. Количество повторений - 10-12 (до явного утомления). В тренировочном занятии упражнения подбираются на 2-3 группы мышц, каждая из которых прорабатывается в 2-3 подходах с отдыхом 2 мин.

2. Вес отягощения 80 %.3-5 подходов по 8-10 повторений с отдыхом 2-3 мин на одну группу мышц. При значительном утомлении время отдыха между подходами увеличивается до 5 мин.

3. Вес отягощения - 60-70 %. Количество подходов 3-5 по 15-20 раз. Отдых 2-3 мин.

4. Вес отягощения - 85-95 %. Количество подходов 3-8 по 5-8 раз. Отдых 3-5 мин. 126 Репозиторий БГУФК

5. Вес отягощения - 85-95 %. Количество подъемов - до полного утомления, затем 2-3 дополнительных движения с помощью партнера (когда груз опускается, партнер не помогает). 2 подхода с отдыхом, достаточным для восстановления.

6. Выпрыгивания с гирей (24-32 кг). В одном подходе 8-10 выпрыгиваний. В серии 2 подхода с отдыхом между ними 2 мин. 2-3 серии с отдыхом 3-5 мин.

Аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода. При тренировке с большим отягощением и небольшим количеством подъемов в работе принимают участие главным образом быстрые мышечные волокна. Медленные мышечные волокна в меньшей степени участвуют в процессе развития силового напряжения. Для повышения силовых способностей мышц и их специфической работоспособности в условиях скоростно-силового режима может применяться аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вначале выполняется работа с большим отягощением (вес 80-90 %): 3 подхода по 3 повторения с предельно максимальным усилием и паузой отдыха между ними 2-4 мин. Затем теми же группами мышц с весом 40-50 % и медленными движениями выполняется один из следующих вариантов: а) 4 подхода по 15 повторений; б) работа в течение 15-20 с, чередующаяся с 20-30-секундными интервалами отдыха и упражнениями на расслабление. Каждое из этих заданий выполняется 2-3 раза с отдыхом 2-4 мин.

2. Выполняется 8-10 упражнений на различные группы мышц. Для каждого упражнения подбирается вес, с которым можно работать в невысоком темпе в течение 30-60 с без явного утомления (ЧСС 120-140 уд/мин). Отдых между упражнениями - 1 мин. При выборе комплекса упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами: нагружаются основные мышечные группы, при этом три последовательных упражнения не должны выполняться одной и той же мышечной группой. Примером может быть комплекс для развития силовой выносливости: 1) приседания со штангой на плечах; 2) жим штанги лежа; 3) лежа подъем туловища с закрепленными ногами; 4) лежа поднимание гантелей через стороны вверх; 5) стоя тяги штанги с прямыми ногами; 6) стоя наклоны в стороны со штангой на плечах; 7) лежа подъем гантелей из-за головы; 8) стоя сгибание рук в локтевых суставах со штангой (хват снизу); 9) стоя в наклоне подтягивание штанги к груди; 10) стоя жим штанги от груди.

Изометрические упражнения. В изометрических упражнениях напряжение мышц увеличивается плавно до предельного и удерживается в течение 6-8 с. Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия в конкретных приемах. Достаточно эффективно сочетание изометрических упражнений с динамическим режимом работы мышц, например, когда груз медленно перемещается по большой амплитуде с промежуточными остановками или когда изометрическое напряжение развивается после предварительного подъема груза до упора об ограничитель.

Ударный режим. Для развития максимальной силы мышц, с акцентом на проявлении взрывных усилий, эффективен ударный режим. Примером такого упражнения может быть спрыгивание с высоты 0,5-1,0 м. Приземление выполняется с глубоким амортизационным приседанием и последующим отталкиванием вперед-вверх. Быстрота переключения мышц от уступающей работы к преодолевающей в этом случае не важна. В одной серии выполняется 5-6 отталкиваний с отдыхом, достаточным для восстановления. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие взрывной силы

Для развития взрывной силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяются упражнения с отягощением, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, прыжковые упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц и комплексный метод.

В упражнениях с отягощением используется, главным образом, повторно-серийный метод, при этом важно, чтобы упражнения выполнялись с акцентом на концентрацию усилий в начале движения, а между отдельными повторениями была возможность расслабить мышцы. Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения - 60-80 % от максимального. В одном подходе 5-6 повторений с предельной скоростью проявляемого усилия и обязательным расслаблением мышц между движениями, темп повторений невысокий. В серии 2-4 подхода с паузами 4-6 мин. В тренировочном сеансе 2-4 серии с перерывами 6-8 мин.

2. Вес отягощения 60-80 % от максимального. Отягощение вначале поднимается примерно на 1/3 амплитуды основного движения, затем быстро опускается и с мгновенным переключением на преодолевающую работу разгоняется в противоположном направлении. Акцентируется переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей. В подходе 3-5 повторений с расслаблением (отягощение ставится в упор). В серии 2-3 подхода с паузой 4-6 мин. В тренировочном занятии 2-3 серии с перерывами 8-10 мин.

3. Для мышц-разгибателей ног - выпрыгивание со штангой на плечах или с гирей в руках. Вес штанги подбирается индивидуально в пределах 30-60 % от максимального. Каждое выпрыгивание выполняется с предварительным амортизационным подседанием и быстрым переключением от уступающей работы к преодолевающей. После каждого выпрыгивания поочередно расслаблять («встряхивать») мышцы одной и другой ноги. В подходе 4-6 выпрыгиваний. В серии 2-3 подхода с паузами 4-6 мин. В тренировочном сеансе 2-3 серии с перерывом 8-10 мин. Вес гири (16-32 кг) подбирается индивидуально в соответствии с возможностями спортсмена. В одном подходе 5-8 выпрыгиваний с предельным усилием. В серии 2-3 подхода с отдыхом 6-8 мин. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин.

Ударный режим применяется для развития взрывной силы различных мышечных групп. Наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозировкой высоты. Приземляться следует на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом на амортизацию.

Прыжковые упражнения применяются для развития взрывной силы мышц ног и выполняются с однократным или повторными отталкиваниями одной или двумя ногами с максимальным усилием.

Комплексный метод представляет широкие возможности для развития взрывной силы, поскольку сочетания средств с различной направленностью тренирующего воздействия не ограничены.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения - 90 %. Выполняется 2 подхода по 2-3 медленных движения в каждом. Затем 3 подхода по 6-8 движений с весом 30 % с максимально быстрым усилием и обязательным расслаблением мышц между движениями. Отдых между подходами 3-4 мин, перед переменой отягощения 4-6 мин. В тренировочном занятии 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин.

2. Сочетание двух разных изометрических режимов в упражнениях локальной направленности (на определенную группу мышц). Вначале выполняется 2-3 предельных изометрических напряжения (6 с) с перерывами 2-3 мин. Затем 3-4-минутный отдых с упражнениями на расслабление мышц и 5-6 повторений того же упражнения, но с быстрым развитием напряжения (до 80 % от максимального). Между повторениями должен быть перерыв 2-3 мин, в котором следует выполнять динамические упражнения, а также упражнения на расслабление. В тренировочном сеансе можно давать упражнения на 2-3 мышечные группы. Если тренируется одна группа мышц, то указанное сочетание повторяется 2 раза с отдыхом 8-10 мин.

3. Выпрыгивания с гирей. 2 подхода по 6-8 раз. Затем, после 3-4 мин отдыха, прыжковые упражнения с субмаксимальным усилием. Комплекс повторяется 2-3 раза с перерывом 6-8 мин.

4. Приседания со штангой на плечах весом 70-80 % от максимального, 2 подхода по 5-6 раз. После 4-6 мин отдыха - прыжковые упражнения с предельно интенсивным отталкиванием (2-3 подхода по 8-12 прыжков с перерывом 6-8 мин).

5. Приседания со штангой весом 80-85 % от максимального, 2 подхода по 2-3 раза. Затем, после 3-4 мин паузы, выпрыгивания с гирей. 2-3 подхода по 4-6 раз. Комплекс повторяется 2-3 раза с отдыхом 6-8 мин.

6. Вес отягощения - 90-95 % от максимального, 2 подхода по 2 приседания. Затем 2 серии по 6-8 отталкиваний после прыжка в глубину. Отдых между приседаниями и прыжками 2-4 мин, между сериями прыжков - 4-6 мин. В тренировочном занятии такое сочетание повторяется 2 раза с отдыхом 8-10 мин.

Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие скоростной силы.

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, ударный режим, прыжковые упражнения, комплексный метод.

Упражнения с отягощением. Используются, главным образом, два диапазона отягощений: 30-50 % от максимального, когда в соревновательном упражнении преодолевается незначительное внешнее сопротивление и требуется преимущественное развитие стартовой силы мышц (для всех видов ударов), и 50-70 % от максимального при более значительном внешнем сопротивлении, когда необходимо развитие ускоряющей силы (преимущественно для бросковых действий). Упражнения с отягощением выполняются повторно-серийным методом.

Несколько примеров этого варианта:

1. Вес отягощения 30-50 %. Движения выполняются 6-8 раз с предельной скоростью, но в невысоком темпе. В серии 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом между ними 6-8 мин.

2. Решается та же задача, но с использованием статодинамического режима, в котором сразу после 2-3 с изометрического напряжения в пределах 60-80 % от максимального следует быстрое движение с преодолением отягощения 30 % от максимального. При изометрическом напряжении груз удерживается простейшим упорным устройством. В одном подходе 4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии 2-3 подхода с отдыхом 3-4 мин. В тренировочном занятии 2-4 серии с отдыхом 6-8 мин.

3. Вес отягощения 50-70 % от максимального. Выполняется короткое концентрированное взрывное усилие, чтобы только сообщить движение грузу, но не разгонять

его по всей возможной амплитуде. Режим упражнения и дозировка такие же, как и в предыдущем варианте.

Ударный режим для развития скоростной силы используется в специфических для каратэ движениях (преимущественно на тяжелых целях, например, движущемся в маятниковом режиме мешке).

Прыжковые упражнения выполняются с установкой не на мощное, а на быстрое отталкивание.

Методика СФП для развития двигательной выносливости

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства процесс развития общей выносливости следует рассматривать в качестве базовой (вспомогательной) части по отношению к процессу развития специальной выносливости.

Чтобы содействовать направленной адаптации организма к интенсивной деятельности в условиях кислородного долга целесообразно на первом этапе подготовительного периода выполнять достаточно большой объем работы в зоне умеренной интенсивности (ЧСС 140-165 уд/мин). С этой целью широко используется равномерный кроссовый бег длительностью 30-50 мин, варианты чередования бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

На втором этапе подготовительного периода в большем объеме используется интервальная и переменная непрерывная работа. Эти методы эффективны для увеличения способности к максимально быстрому развертыванию возможностей систем кровообращения и дыхания. Интенсивность нагрузки в этом случае должна обеспечить увеличение ЧСС до 180-190 уд/мин, а после отдыха пульс должен снижаться до 120-130 уд/мин. Спортсмены могут преодолевать в одном тренировочном занятии до 15-20 отрезков по 200 м при интервальном методе работы и 3-5 отрезков по 800-1200 м при повторно-переменном методе работы.

При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной направленности при выполнении программы отдельного занятия.

Максимально широко должны использоваться упражнения, позволяющие моделировать весь спектр функциональных и технико-тактических проявлений, характерных для реального поединка.

Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение мощности алактатной системы энергообеспечения

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специально-подготовительные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - максимальная.

Продолжительность работы и объем нагрузки: продолжительность упражнений в одном подходе 10-20 с; в рамках серии 30-90 с (3-6 повторений); в тренировочном занятии - 2-6 мин (3-5 серий).

Интервалы отдыха: между подходами - 1,5-2 мин; между сериями - 6-8 мин.

Методические рекомендации. Основные параметры нагрузки регулируются с учетом роста тренированности и специфики выполняемых упражнений. При этом важно, чтобы спортсмен мог поддерживать при повторениях заданную скорость движений.

При выполнении упражнений локального характера интервалы отдыха должны быть более короткими, чем при выполнении упражнений регионального характера. С ростом тренированности рекомендуется сначала сокращать интервал отдыха, а затем увеличивать количество повторений и количество серий.

Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение емкости алактатной системы энергообеспечения

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специально-подготовительные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - максимальная и околомаксимальная.

Продолжительность работы и объем нагрузки: продолжительность упражнений в одном подходе - 30-60 с; в рамках серии - 2-4 мин (3-6 повторений); в тренировочном занятии - 6-12 мин (3-4 серии).

Интервалы отдыха:

между подходами (интенсивными фазами внутри серии) - 2-4 мин;

между сериями - 8-10 мин.

Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение мощности лактатного анаэробного процесса энергообеспечения

Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специально-подготовительные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - максимальная, околомаксимальная и субмаксимальная анаэробная.

Продолжительность работы и объем нагрузки: продолжительность упражнений в одном подходе - 30-90 с; в рамках серии - 2-8 мин (4-6 повторений); в тренировочном занятии - 8-30 мин (3-4 серии).

Интервалы отдыха: между подходами 30-120 с; между сериями 4-6 мин. Содержание и основные параметры тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью на повышение емкости лактатного анаэробного процесса энергообеспечения Характеристика нагрузки (работы): серийно повторяемые специально-подготовительные упражнения и соревновательные приемы и действия. Мощность работы - субмаксимальная анаэробная, смешанная анаэробно-аэробная. Продолжительность работы и объем нагрузки: а) продолжительность упражнений в одном подходе 30-60 с; в рамках серии - 3-6 мин (6-12 повторений); в тренировочном занятии - 12-30 мин (4-6 серий); б) продолжительность от 1 до 6 мин; в рамках серии 6-18 мин (4-6 повторений); в тренировочном занятии - 20-60 мин (3-4 серии). Интервалы отдыха: а) между упражнениями длительностью 30 с - 10-15 с; между упражнениями длительностью 60 с - 20-30 с; между сериями - 8-12 мин; б) между упражнениями - 1-4 мин; между сериями 8-12 мин. Для совершенствования силовой выносливости применяются некоторые из методов, направленных на развитие собственно силовых способностей, в частности, те, которые характеризуются достаточно большим количеством повторений.

В последние годы широкое распространение получили упражнения с отягощениями, выполняемые интервальным методом. Его методические основы совпадают с описанными выше механизмами повышения емкости алактатной системы энергообеспечения, но имеют свои особенности. В тренировочном процессе в обоих вариантах рекомендуется постепенно повышать интенсивность работы двумя способами - увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений или повышением темпа движений при том же отягощении. На практике при

развитии силовой выносливости главной проблемой интенсивного режима работы является выбор веса отягощения. Его величина достаточно индивидуальна и зависит от уровня подготовленности спортсменов, соотношения быстрых и медленных волокон, объема мышечных групп, вовлекаемых в работу, характера и объема предыдущей тренировочной работы и других факторов.

Методика целостного моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости

На этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям для совершенствования специфических проявлений выносливости широко используется метод моделирования целевых упражнений.

С этой целью используются следующие методические приемы: увеличение продолжительности или количества тренировочных поединков; сокращение интервалов отдыха между поединками; выделение периодов интенсивной работы и активного отдыха при проведении поединков.

При выполнении указанных заданий большое значение имеет выбор спарринг-партнера (партнеров), что позволяет целенаправленно совершенствовать технико-тактическое мастерство спортсменов.

Методика совершенствования гибкости

Периоды, благоприятные для развития гибкости, заканчиваются в 16-17 лет, после чего наступает этап относительной стабилизации.

В этот период основной становится задача по поддержанию подвижности в суставах на определенном уровне, а исправление индивидуальных недостатков в ее развитии планируется на подготовительный период. Объем работы, направленный на поддержание гибкости, может быть несколько меньшим по сравнению с периодом, в котором ставилась задача по ее увеличению. Практика показывает, что выполнение специализированных комплексов упражнений 2-3 раза в неделю (дополнительно к стандартной разминке) позволяет поддерживать подвижность в наиболее важных для выполнения амплитудных приемов суставах на высоком уровне.

На этапе спортивного совершенствования в тренировочный процесс начинают в большем объеме включаться силовые нагрузки, которые могут отрицательно влиять на показатели гибкости. В связи с этим необходимо чередовать нагрузки, направленные на развитие силовых качеств и поддержание подвижности, не только в тренировочном занятии, но и в отдельных учебно-тренировочных заданиях.

Технико-тактическая подготовка

Цель обучения на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях.

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приемов и действий; расширить диапазон вариативности техники приемов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. Завершить индивидуализацию техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приемов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

На этапе спортивного совершенствования система движений, освоенная на предыдущем этапе, еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (утомление, изменение внешних условий и т. д.). Поэтому перед спортсменом стоит задача упрочить сформировавшуюся программу двигательных действий как основу навыка и вместе с тем увеличить их вариативность, т. е. возможность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

Методика закрепления и совершенствования.

В начале этапа преимущественно решается задача по закреплению образованного навыка. По мере того, как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка - автоматизация и стабилизация действия.

Действия относительно стандартного типа закрепляются методами стандартно-повторного упражнения. По мере упрочения навыка повторение действия может происходить в различных сочетаниях его с другими и при меняющихся внешних условиях. Действия вариативного типа совершенствуются методами повторно-переменного упражнения, где относительно стандартное воспроизведение технического приема сочетается вначале с ограниченным, а затем все более широким изменением условий действий. Закрепление навыка происходит в единстве с дальнейшим совершенствованием деталей техники в процессе целостного воспроизведения действия. На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники. Вариативность приема достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно должно выполняться с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движений. Это происходит при усложнении внешних условий, в которых выполняется действие, при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся, а также при возрастающих физических усилиях. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития физических качеств, обеспечивающих максимальную эффективность действия. Перестройка техники двигательного действия. Необходимость перестройки техники движений возникает, главным образом, в том случае, если освоенные формы движения перестают соответствовать возросшим функциональным возможностям организма. В этом случае перестройка техники приема не сопровождается коренной ломкой навыка, если его программа достаточно подвижна и пластична. Тем не менее, процесс даже частичной перестройки техники движений вызывает определенные трудности в связи с необходимостью преодоления отрицательного переноса привычных координаций. Методика перестройки техники предполагает использование всех методов и приемов обучения. Особое внимание при этом уделяется облегчению условий выполнения действий быстроты и координации в упражнениях, частично или полностью воспроизводящих структуру приемов. При нерационально закрепленных способах выполнения движений (сформированных вследствие неквалифицированного обучения или под влиянием ошибочных представлений об эффективной структуре движения) перестройка навыка достаточно проблематична.

Содержание технико-тактической подготовки

Основной задачей совершенствования технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является стабилизация и

надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций.

Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учетом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка или исполнения комплексов ката.

Совершенствование технико-тактической подготовки в кумитэ

1. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом дистанции ведения поединка:

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты - совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно- и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия со сменой направления движения;

- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

2. Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;

- совершенствование защитной манеры ведения поединка: защитные действия (отбивы, блоки, подставки и др.), использование клинчевания с целью защиты, применение атакующих (опережающих) действий в защитных целях, защита в положении лежа, выполнение защитных действий при контратаках соперника;

- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка: переход от защиты к контратаке ударной или бросковой техникой, совершенствование контрбросков.

3. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и его манеры ведения поединка:

- учебно-тренировочные задания и тренировочные спарринги с различными партнерами, подбираемыми с учетом характеристик предполагаемого соперника.

4. Моделирование ситуаций атаки и защиты под воздействием «сбивающих» факторов:

- защитные действия в ограниченном пространстве (на краю площадки), атакующие действия в условиях лимита времени.

5. Моделирование соревновательных ситуаций с использованием обманных действий и финтов:

- совершенствование приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий, на чередовании финтов и действительных ударов и бросков, на маскировке истинной скорости и темпа ударов и маскировке действительной манеры ведения поединка.

6. Моделирование соревновательных ситуаций для совершенствования навыков комбинирования технических приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа с выполнением завершающего удара:

- использование обманных движений и финтов перед проведением броска (сваливания, сбивания), выполнение завершающего удара после броска (и т. д.), переход от ударной фазы

поединка к бросковой и наоборот, защитные действия от выведений из равновесия и приведений в положение лежа.

Совершенствование технико-тактической подготовки в ката

Техника исполнения ката с использованием различных методических подходов, направленных на индивидуализацию ритма, скорости и манеры выполнения его отдельных приемов и элементов; упражнения для синхронизации действий при исполнении командного ката; исполнение командного ката при воздействии сбивающих факторов; моделирование ситуаций выполнения ката с учетом специфики подготовленности предполагаемого соперника; совершенствование выполнения ката методом идеомоторной тренировки.

4.2. 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:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта «всестилевое каратэ» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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 «всестилевое каратэ»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «всестилевое каратэ»	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «всестилевое каратэ»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «всестилевое каратэ»	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	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 «всестилевое каратэ»	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности ». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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 переходный период 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	Восстановительные средства и мероприятия

			применения восстановительных средств.	
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	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	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	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 переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:	Восстановительные средства и мероприятия

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-	

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», «двоеборье», 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.

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

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 Российской Федерации по виду спорта «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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-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.

// Информационное обеспечение В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных боев.

Таблица № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2

11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

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	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-

9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям: Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 N 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 «всестилевое каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по всестилевому каратэ, рекомендовано:

− использование методических материалов и дневников тренера (тренера-преподавателя);

− посещение тренерских семинаров;

− посещение судейских семинаров;

− получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

− просмотр и анализ выступлений ведущих каратистов, членов сборной команды страны;

− консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по всестилевому каратэ, рекомендовано:

− получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;

− просмотр и анализ выступлений ведущих каратистов и спортсменов сборной команды страны и региона;

− консультации с более опытными спортсменами;

− беседы с тренером (тренером-преподавателем).

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

1.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

2.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002

3.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М. 2007

4.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

5.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004

6. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2003

7. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991

8. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998 6. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград:Экстремум 2005

9. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе СинСѐбу. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005

10. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003

11. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998

12.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

13.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

14.Передельский А.А. Философия, педагогика и психологика единоборств. Учебное пособие. М., 2008.

15.Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2004.

Интернет-ресурсы

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
6. http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. https://iaskf.ru/ – официальный сайт Международной федерации всестилевого каратэ.
10. http://askarate.ru/ – официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России.