|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  | Утверждено  |
| Тренерским советом | Приказом директора  |
| Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2023г. | № \_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_ И.Е.Ефременко |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАРАТЭ»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «каратэ»,**

разработана на основе федерального стандарта по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Министерства

спорта России от 30.11. 2022 года № 1093 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Министерства

спорта России от 21.12. 2022 года № 1314

срок реализации Программы 10 лет

 Тюмень, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | название глав | страницы |
| **1** | **Общие положения** | **4** |
| **2** | **Характеристика Программы** | **4** |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 4 |
| 2.2. | Объём Программы | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения | 6 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 11 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ***(с дополнениями от 18.10.2024г. в соответствии с рекомендациями РУСАДА. Приложение № 5)*** | 11 |
| 2.7. | План инструкторской и судейской практики | 12 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 14 |
| **3** | **Система контроля** | **16** |
| 3.1. | На этапе начальной подготовки | 16 |
| 3.2. | На учебно-тренировочном этапе | 17 |
| 3.3. | На этапе совершенствования спортивного мастерства | 17 |
| 3.4. | На этапе высшего спортивного мастерства | 18 |
| 3.5. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки | 19 |
| 3.6. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  | 20 |
| 3.7. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства | 21 |
| 3.8. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства | 22 |
| **4** | **Рабочая Программа по виду спорта каратэ** | **23** |
| 4.1. | Этап начальной подготовки | 24 |
| 4.2. |  Учебно-тренировочный этап | 32 |
| 4.3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | 39 |
| 4.4. | Этап высшего спортивного мастерства | 40 |
| 4.5. | Сенситивные периоды | 42 |
| 4.6. | Учебно-тематический план  | 44 |
| 4.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 54 |
| 4.8. | Педагогические средства восстановления | 58 |
| **5** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | **59** |
| 5.1. | Специфика вида спорта | 60 |
| 5.2. | Требования к технике безопасности | 61 |
| **6** | **Условия реализации Программы** | **64** |
| 6.1. | Материально-технические условия | 64 |
| 6.2. | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем | 64 |
| 6.3. | Обеспечение спортивной экипировкой | 65 |
| 6.4. | Обеспечение обучающихся | 66 |
| 6.5. | Медицинское обеспечение | 66 |
| 6.6 | Кадровые условия реализации Программы | 66 |
| **7** | **Перечень информационного обеспечения** | 67 |
| **8** | **Приложение № 1** Годовой учебно-тренировочный план (КАТА) | 69 |
|  | Приложение № 1 Годовой учебно-тренировочный план (КУМИТЭ) | 70 |
| **9** | **Приложение № 2**  Форма календарного плана воспитательной работы | 71 |
| **10** | **Приложение № 3** Форма плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте | 72 |
| **11** | **Приложение № 4** Примерный план-график(КАТА) | 73 |
|  | Приложение № 4Примерный план-график(КУМИТЭ) | 76 |
| **12** | **Приложение № 5** Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений |  |

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
	1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по ката, кумитэ (весовые категории), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Министерства спорта России № 1093 от 30.11.2022 года (далее – ФССП).
	2. Программа разработана с учетом требований примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утверждённой приказом Министерства спорта России № 1314 от 21.12.2022 года.
	3. В программе учтены требования приказа Министерства спорта России № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
	4. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
2. **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**
	1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| минимальная |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 8 |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 8 |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

* 1. Объем Программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрех лет |  |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| Количество часовв неделю | 6 | 6 | 14 | 15 | 24 | 24 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 312 | 728 | 780 | 1248 | 1248 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| Количество часовв неделю | 6 | 6 | 12 | 15 | 24 | 24 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 312 | 624 | 780 | 1248 | 1248 |

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

* учебно-тренировочные занятия – они могут быть групповые, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, смешанные занятия, могут проводиться дистанционно;
* учебно-тренировочные мероприятия – приведены в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * № 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 совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

* спортивные соревнования – объём соревновательной деятельности указан в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| Контрольные | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

* 1. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план Программы разрабатывается с учетом обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, с учетом календаря спортивных мероприятий. (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем ежегодно. Форма годового учебно-тренировочного плана приведена в Приложении №1 к Программе.

Программа рассчитана на 52 недели в году. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мину) 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.

В организации учитываются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* Перспективное (на 4х летний олимпийский цикл);
* Ежегодное;
* Ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения занятий;
* Индивидуальное планирование для обучающихся, включенных в спортивные сборные команды Тюменской области и (или) Российской Федерации.

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При необходимости и на временной основе, учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий. Объединение групп может быть связано с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), а также с временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

При необходимости, учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* Не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
* Не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* Обеспечение техники безопасности.

Первый учебный год в учреждении начинается 01 сентября 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года. Последующие учебные годы начинаются 01 сентября и заканчиваются 31 августа года, следующего за текущим. Учебно-тренировочные группы формируются по спортивной дисциплине (ката, кумите) и по этапам спортивной подготовки. При формировании групп учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенство-вания спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 48-50 | 40-45 | 30-35 | 20-25 | 15-20 | 10-15 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | - | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 |
| 3.  | Интегральная подготовка (%) | 5-7 | 12-15 | 22-25 | 25-30 | 30-35 | 35-40 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 40-42 | 30-35 | 25-30 | 20-25 | 15-20 | 15-10 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-5 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 3-7 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-4  | 1-4  | 1-4  | 1-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 2-6  | 5-10  |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 38-40 | 33-35 | 25-30 | 18-20 | 13-15 | 10-12 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | - | 4-8 | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 17-21 |
| 3.  | Интегральная подготовка (%) | - | 10-14 | 13-17 | 12-16 | 20-24 | 27-31 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 30-34 | 24-28 | 20-24 | 13-17 | 10-14 | 7-11 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 19-26 | 16-21 | 19-26 | 17-24 | 22-30 | 24-33 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-3  | 1-4  | 1-4  | 1-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 8-10  |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа проводится с обучающимися на всех этапах спортивной подготовки. Она может включать в себя:

* Гражданско-патриотическое воспитание - организация выставок, конкурсов на патриотическую тематику, посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам, проведение бесед, участие в мероприятиях, организуемых движением «Защитник», размещение информационных тематических материалов на сайте и стендах учреждения;
* Нравственное и духовное воспитание - конкурс рисунков, газет, плакатов, посвященных знаменательным датам, просмотр художественных и документальных фильмов.;
* Воспитание положительного отношения к труду и творчеству - формируется в процессе подготовки залов к учебно-тренировочным занятиям и после их проведения, в организации летних учебно-тренировочных сборов, сборов по подготовке к соревнованиям, выставкам и другим мероприятиям;
* Здоровьесберегающее воспитание – формируется в процессе изучения техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, основ здорового питания и здорового образа жизни;
* Профориентация;

Форма календарного плана воспитательной работы приведена в Приложении №2 к Программе.

* 1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия в учреждении направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации привлекаемых спортивных врачей и диспансерные исследования занимающихся, сдача обучающимися допинг-контроля в соревновательный период на всех этапах спортивной подготовки.

Мероприятия антидопингового Плана проводятся среди:

* обучающихся всех этапов спортивной подготовки,
* тренеров-преподавателей и персонала,
* родителей.

Антидопинговые мероприятия преследует следующие цели:

• информирование об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

• обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

* информирование обучающихся об их правах и обязанностях в вопросах антидопинга;

• увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

На официальном сайте и на информационном стенде учреждения размещается (по мере необходимости обновляется) информация, связанная с борьбой и профилактикой допинга в спорте. Ответственным специалистом за антидопинговое обеспечение ежегодно составляется и реализуется План антидопинговых мероприятий в учреждении. Форма плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведена в Приложении №3 к Программе.

***В соответствии с рекомендациями РУСАДА программа спортивной подготовки дополнена Приложением № 5\****

* 1. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач, стоящих перед учреждением – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных мероприятий в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике тренировки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебных группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. **Учебно-тренировочные группы**.

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах (в присутствии тренера-преподавателя);

- проведение подготовительной части тренировки;

- овладение терминологией каратэ и применение ее на занятиях;

- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований, жестикуляции.

**Группы совершенствования спортивного мастерства**.

- проведение учебно-тренировочных занятий в учебных группах учебно-тренировочного этапа 1 года подготовки;

- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;

- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике каратиста, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;

- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- судейство соревнований в роли судьи, судьи хронометриста, секретаря, рефери, арбитра;

**Группы высшего спортивного мастерства**.

- проведение занятий в учебно-тренировочных группах (в присутствии тренера-преподавателя);

- помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий;

- индивидуальная работа по технико – тактическому плану с младшими группами;

- судейство соревнований, проводимых областной федерацией и помощь в проведении промежуточная аттестация в учреждении.

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

Зачисление в Учреждение проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача спортивной подготовки, выдавшего справку по месту жительства или другого лечебного учреждения, имеющего соответствующую лицензию.

Дальнейший медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся (начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки) осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год на основании заключенного между учреждениями договора о совместном сотрудничестве.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма каратистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

• фармакологические средства восстановления,

• кислородотерапию,

• теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

• Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализациия (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

• Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

• Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Данная программа рекомендует привлекать к работе с обучающимися высокого класса профессионального спортивного психолога. Работа с психологом может строиться как в индивидуальном порядке, так и с группой. Тренеры-преподаватели, непосредственно работающие с такими обучающимися, также должны привлекаться к работе со спортивным психологом.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо- и микроциклах, а также в течение дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

 По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

* 1. На этапе начальной подготовки:
* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.
	1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 «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 спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
	1. 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 «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 два года;
* 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.
	1. 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 в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

 Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. В случае, когда проведение промежуточной аттестации невозможно или по причине болезни (травмы) обучающегося, перенос сроков её проведения на следующий спортивный сезон допускается с учетом позиции Регионального центра спортивной подготовки.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 7,3 | 7,5 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 115 | 110 | 120 | 115 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 5 | 3 | 10 | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1**.** Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,0 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,5 | 10,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 150 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 1.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 2.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 3.1. | Шпагат продольный | угол в градусах | не менее |
| 175 |
| 3.2. | Шпагат поперечный | угол в градусах | не менее |
| 170 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,3 | 5,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,5 | 9,0 |
| 1.3. | Бег на 200 м | с | не более |
| 40 | 45 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 175 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,0 | 5,3 |
| 2.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,3 | 8,7 |
| 2.3. | Бег на 200 м | с | не более |
| 35 | 40 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 175 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 2.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 2.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 3.1. | Шпагат продольный | угол в градусах | не менее |
| 180 |
| 3.2. | Шпагат поперечный | угол в градусах | не менее180 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

* 1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ юниоры/мужчины | девушки/ юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,2 | 5,5 |
| 1.2 | Челночный бег 4х15 м | с | не более |
| 13,0 | 14,0 |
| 1.3. | Бег на 200 м | с | не более |
| 35 | 40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 215 |
| 1.5. | Подтягивание в висе на перекладине | количество раз | не менее |
| 10 | - |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| - | 40 |
| 1.7. | Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания | количество раз | не менее |
| 10 | - |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| - | 70 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,0 | 5,3 |
| 2.2. | Челночный бег 4х15 м | с | не более |
| 12,7 | 13,7 |
| 2.3. | Бег на 400 м | с | не более |
| 67 | 72 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 220 |
| 2.5. | Подтягивание в висе на перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | - |
| 2.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| - | 50 |
| 2.7. | В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания | количество раз | не менее |
| 15 | - |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| - | 80 |
| 3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

 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, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ.**

Достижение высоких результатов возможно лишь при рационально организованном учебно-тренировочном процессе в течение ряда лет. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе, среднее количество лет регулярных занятий, необходимых для достижения наивысшего результата, оптимальные возрастные границы, индивидуальная одаренность обучающегося, возраст, в котором он начал заниматься каратэ, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера каратэ представляет собой чередующиеся этапы, состоящие из нескольких годичных циклов. Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может варьироваться в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, тренировочного стажа, условий организации учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма обучающегося (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения учебно-тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности обучающегося.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи конкретного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма обучающегося, после выполненной им работы в основной части занятия.

4.1. Этап начальной подготовки.

Программа рассчитана на 2-х летнюю и более спортивную подготовку на этапе начальной подготовки для дисциплины «весовые категории» и на 3-х летнюю и более спортивную подготовку для дисциплины «ката».

**Практические занятия по технической подготовке для групп начального этапа 1 года обучения**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ на месте.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90 и 180градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойка на лопатках.

Шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный.

Равновесия на правой, на левой.

Кувырки на месте и в движении. Перевороты в сторону. Мост гимнастический.

Повороты.

*Упражнения с отягощением*

Упражнения с собственным весом, с сопротивлением.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 3\*10м. Кросс. Выполнение специальных упражнений в воде. Прыжки в длину с места.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Подводящие упражнения в бассейне для обучения плаванию.

*Силовые упражнения (тренажёрный зал)*

Подводящие упражнения в тренажёрном зале, направленные на правильное выполнение более сложной техники.

*Спортивные игры*

Пионербол, футбол, вышибала, эстафеты.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для 1 года начальной подготовки (ката, кумитэ)

1. **Стойки**:

МИСУБИ-ДАЧИ пятки вместе, носки врозь примерно 60о.

ХЭЙСОКУ-ДАЧИ стопы сомкнуты, колени прижаты, внутренние мышцы бедра напряжены.

ХАЧИДЖИ-ДАЧИ стойка готовности к действиям. Носки развернуты на 30о, центр тяжести смещен слегка вперед.

КИБА-ДАЧИ «стойка всадника», ноги расставлены широко, стопы параллельны друг другу, носки смотрят внутрь. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Мышцы бедер и ягодицы стянуты вовнутрь, копчик подтягивается вперед и вверх. Пятки напряжены друг к другу.

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ «передняя стойка». Вес тела распределен: 60% на передней ноге, 40% на задней ноге. Внешняя кромка передней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25о – 30о. Колено передней ноги согнуто под углом 95 – 100о. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60% на заднюю, 40% на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50% на 50%.

Характерные ошибки:

* Задняя стопа слишком повернута наружу, что мешает работе таза,
* Внешняя кромка стопы приподнята, нет плотной опоры, стойка становится ослабленной,
* Колено передней ноги завалено внутрь,
* Колено передней ноги завалено наружу.

Дополнительная стойка для дисциплины КУМИТЭ

КАМАЭ

1. **Удары руками:**

ЧОКУ-ДЗУКИ ЧУДАН

Основные ошибки:

* Не прижаты локти обеих рук,
* Вращают не локоть, а кулак,
* Удар опережает хикитэ,
* Плечи перенапряжены и приподняты вверх.

ОЙ-ЦУКИ удар вперед с шагом

Дополнительные удары руками для дисциплины КУМИТЭ

КИДЗАМИ-ДЗУКИ

ГИАКУ ДЗУКИ Быстро заносим блокирующую руку над плечом ближе к уху, вторая рука вытянута вперед. Одноименной (с блокирующей рукой) ногой делаем шаг вперед в дзенкусу-дачи, руки не двигаются. Затем начинаем делать хикитэ ударной рукой, блокирующая рука скользит по ней сверху вниз и останавливается в 10-15 см над коленом передней ноги. Локоть блокирующей руки находиться на расстоянии кулака от корпуса, локоть реверсивной руки находиться под углом 900 по отношению к линии атаки. После блока блокирующей рукой делаем резкое хикитэ (возврат назад), одновременно наносят второй рукой удар гиаку-дзуки чудан.

Основные ошибки:

* При замахе высоко поднят локоть блокирующей руки,
* Блокирующая рука двигается без взаимодействия с реверсивной рукой, и, как правило, кулак останавливается высоко над коленом передней ноги, оставляя нижнюю часть корпуса незащищенной,
* Блокирующая рука останавливается не на линии колена, а до или за линией колена передней ноги.

КОМБИНАЦИИ ударов

1. **Удары ногами:** для дисциплины КУМИТЭ

МАВАШИ-ГЕРИ колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 450, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби).

Основные ошибки:

* Отрыв пятки опорной ноги от пола, потеря силы и баланса,
* Недостаточный поворот стопы опорной ноги. В этом случае таз не включается до конца, нет работы поясницы.

МАЕ-ГЕРИ с шага

**4. Блоки:**

ГЕДАН-БАРАЙ – нижний блок;

Основные ошибки:

* Недостаточно оттягивается в камаэ кулак блокирующей руки - блок начинают делать не от уха, а от плеч,
* Руки не прижаты друг к другу – нет скольжения,
* Кулак блокирующей руки двигается не снаружи, а внутри передней руки,
* Не соблюдается прямой угол задней (реверсной) руки – теряется сила хикитэ и блока в целом.
1. **Ката:**

ТАКИОКУ ШОДАН

**Практические занятия по технической подготовке для групп начального этапа свыше года обучения**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойка на лопатках.

Шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный.

Равновесия на правой, на левой.

Кувырки на месте и в движении. Серии кувырков. Перевороты в сторону. Мост гимнастический. Мост борцовский.

*Упражнения с отягощением*

Упражнения с собственным весом, с сопротивлением. Упражнения с набивными мячами.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 3\*10м. Кросс до 2000м. Выполнение специальных упражнений в воде. Прыжки в длину с места. Многоскоки, прыжки в длину с разбега. Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Подводящие упражнения в бассейне для обучения плаванию.

*Силовые упражнения (тренажёрный зал)*

Подводящие упражнения в тренажёрном зале, направленные на правильное выполнение более сложной техники.

*Спортивные игры*

Пионербол, футбол, вышибала, эстафеты.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для 2 года обучения на этапе начальной подготовки (ката, кумитэ)

1. **Стойки:**

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ «передняя стойка».

КИБА-ДАЧИ «стойка всадника».

КОНЦУ-ДАЧИ «задняя стойка». Вес тела распределен: на заднюю ногу 70%, на переднюю 30%. Стопа задней ноги развернута под прямым углом к направлению вперед, передняя стопа направлена строго вперед. Линии колен совпадают с линиями стоп. Приложение усилий – изнутри наружу, линия поясницы расположена параллельно полу.

Характерные ошибки:

* Колено задней ноги завалено вовнутрь,
* Колено задней ноги завалено наружу,
* Колено передней ноги завалено вовнутрь,
* Центр тяжести находиться посередине,
* Пятки не на одной линии.
1. **Удары руками:**

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАЕ-ГЕРИ – удар ногой из стойки хэйсоку-дачи (стопы вместе). Опираясь на опорную ногу, поднимаем колено ударной ноги высоко вверх, используя в большей степени мышцы живота, пятка при этом максимально сильно прижата к ягодице, стопа параллельна полу, пальцы ноги направлены вверх. Мощным движением таза вперед толкаем пятку ударной ноги вперед в цель (чудан, дзедан), разгибая колено, но не опуская его вниз, и, не напрягая сильно ногу, наносим удар носком. Затем мгновенно возвращаем пятку к ягодице, сохраняя ту же траекторию движения вперед-назад. Поясница при этом продолжает давить вперед. После возврата стопы к ягодице резко ставим ногу на пол в исходное положение. Изначально упражнение выполняется на три счета, затем на два и на один.

Основные ошибки:

* Стопа не собрана (носок висит),
* Опорная нога сильно разворачивается в сторону, таз разворачивается в «ханми»,
* Корпус наклоняется в сторону ударной ноги.

ЙОКО-ГЕРИ – удар ногой. Стойка коса-дачи. Колени плотно прижаты друг к другу, спина прямая, плечи опущены вниз, кулаки собраны, взгляд в сторону атаки. Ударная нога поднимается вверх, её стопа скользит по опорной ноге и останавливается на уровне колена. Колено ударной ноги смотрит в сторону атаки под углом примерно 45о. затем делаем резкое движение тазом вверх-в сторону, колено продолжает подниматься вверх, одновременно выбрасываем ребро стопы (сокуто) вверх-в сторону и наносим восходящий удар, мгновенно возвращаем стопу к колену опорной ноги. Пальцы стопы тянем на себя вверх, удар наносим ребром стопы или пяткой.

Основные ошибки:

* Пальцы смотрят вверх, носок выше пятки, что затрудняет включение тазобедренного сустава.

Дополнительно для КУМИТЭ удары руками и ногами в динамике, с контролем (без контакта).

УРО МАВАШИ ГЕРИ ударная нога выносится вперед в сторону как йоко гери кеаге. Затем стопа делает полукруговое движение вперд-назад, используя работу опорной ноги, поясницы и спины. Удар наносится подошвой или пяткой. При выполнении уширо гери резко скручиваемся вокруг передней ноги, ударная нога прижимается к опорной. Затем сгибаем ногу, прижимаем пятку ближе к ягодице. Далее делаем мощное разгибание, выбрасывая пятку назад в цель, используя мышцы спины, поясницы, ягодиц и опорной ноги. Пятка должна оставаться выше носка. Важно, чтобы взгляд опережал движение.

**3. Блоки:**

ГЕДАН-БАРАЙ – нижний блок;

АГЕ-УКЕ – восходящий блок. Левая (реверсная) рука согнута в локте и находится над головой на расстоянии кулака. Ладонь открыта и смотрит вперед, правая рука – хититэ. Левая рука опускается вниз до центральной линии. А правая рука двигается по телу в направлении локтя левой руки. Левая рука не останавливается и переходит в хикитэ, а правая по дуге от локтя поднимается вверх над головой на расстоянии одного кулака.

Основные ошибки:

* Левая рука недостаточно опускается к центральной линии.
* Правая рука не полностью перекрывает корпус (центральную линию).
* Правая рука поднята слишком высоко.

ШУТО-УКЕ - блок «рука-меч». Правая рука делает замах (камае), ладонь находится возле уха, левая рука вытянута вперед ладонью вниз. Правая рука двигается вперед, скользя по левой руке. Левая двигается назад, скользя по корпусу. В конечной фазе блока правая рука делает дугу, и ладонь разворачивается наружу, локоть находиться на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Левая рука останавливается на уровне солнечного сплетения, запястье перпендикулярно давит на него, корпус развернут на 45о.

Основные ошибки:

* Блокирующая рука слишком разогнута, локоть далеко от корпуса.
* Реверсная рука слишком далеко уходит назад.

 **4.Ката:**

ХИЯН ШОДАН

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для 3 года обучения на этапе начальной подготовки (ката)

1. **Стойки:**

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ «передняя стойка».

КИБА-ДАЧИ «стойка всадника».

КОНЦУ-ДАЧИ «задняя стойка».

КОСА-ДАЧИ «скрученная стойка». Стойка со скрученными ногами. Опорная нога (передняя) согнута почти как в «передней стойке», стопа смотрит вперед по линии атаки, задняя стопа опирается на подушечки пальцев и прижата плотно к пятке опорной ноги с внешней стороны. Колени прижаты друг к другу.

1. **Удары:**

ОЙ ЦУКИ

ГЯКУ ЦУКИ

МАЕ-ГЕРИ

ЙОКО-ГЕРИ

МАВАШИ-ГЕРИ Колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 45о, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби).

Основные ошибки:

* Отрыв пятки опорной ноги от пола. Теряются сила и баланс.
* Недостаточный поворот стопы опорной ноги. В этом случае таз не включается до конца, нет работы поясницы.

**3. Блоки:**

ГЕДАН-БАРАЙ

АГЕ-УКЕ

СОТО-УКЕ «сметающий блок». Правая рука делает замах (камае), левая вытянута вперед. Правая рука делает большую дугу от головы вперед, левая делает хикитэ. Правая рука останавливается на центральной линии, левая затягивается максимально назад к линии позвоночника.

Основные ошибки:

* Левая рука двигается назад по дуге и локоть не прижат к корпусу.
* Правая рука делает блок по малой траектории (прямой линии).
* Правая рука слишком глубоко пересекает центральную линию.

УЧИ-УКЕ блок изнутри наружу. Правая рука находится на левом боку (камае). На начальном этапе обучения кулак находится подмышкой, на продвинутом уровне между поясом и подмышкой, левая рука вытянута вперед. Правый кулак двигается вперед по дуге снаружи левой руки, локоть остается на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Правый кулак останавливается напротив внутренней части плеча, левая рука делает максимально хикитэ.

Основные ошибки:

* Слишком разогнута блокирующая рука, локоть поднят высоко.
* Блок делается не по дуге, а по прямой линии (больше похоже на уракен-учи).

 **4.Ката:**

ХЕЙАН-НИДАН

4.2. Учебно-тренировочный этап.

Программа рассчитана на 4-х летнюю и более спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе для дисциплин «весовые категории» и «ката». На этом этапе главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико - тактических навыков и приемов.

 **Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 1 года обучения**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Перевороты в сторону. Мост гимнастический, мост борцовский.

*Упражнения с отягощением*

Упражнения с собственным весом, с сопротивлением, с резиной.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10\*8 м. Фартлек. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Изучение основ техники спортивного плавания различных стилей плавания.

*Силовые упражнения (тренажёрный зал)*

Работа с весами на развитие различных групп мышц. Работа с собственным весом на тренажёрах.

*Спортивные игры*

Пионербол, футбол, ручной мяч.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ -длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2.Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар;

КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх;

МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

3. Блоки;

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ДЗЮДЗИ УКЕ - скрестный блок двумя руками;

ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед:

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

 ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5.Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН

ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

6.Степовая программа.

7.Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга.

8.Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.

9.Официальные соревнования.

**Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 2 года обучения**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

*Легкая атлетика*

Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей.

*Спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол

*Атлетическая гимнастика*

Упражнения с отягощением, с сопротивлением, с собственным весом.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Изучение основ техники спортивного плавания различных стилей плавания.

*Силовые упражнения (тренажёрный зал)*

Работа с весами на развитие различных групп мышц. Работа с собственным весом на тренажёрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ -длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2.Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар;

КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх;

МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

3. Блоки;

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ДЗЮДЗИ УКЕ - скрестный блок двумя руками;

ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед:

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

 ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5.Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН

ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

6.Степовая программа.

7.Удары по лапам со стоек:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед:

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

 ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов руками.

10. Официальные соревнования.

**Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Гимнастические упражнения*

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Легкая атлетика

Бег 60,100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину, высоту.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Изучение основ техники спортивного плавания различных стилей плавания.

*Силовые упражнения (тренажёрный зал)*

Работа с весами на развитие различных групп мышц. Работа с собственным весом на тренажёрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ -длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2.Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар;

КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх;

МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

ЭМПИ УЧИ- удар локтем;

УРАКЕН УЧИ - удар в сторону;

КОАГЕ ЦУКИ - удар по кругу;

МАВАСИ УРАКЕН УЧИ - удар по окружности наружу.

3.Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ДЗЮДЗИ УКЕ - крестный блок двумя руками;

ШУТО УКЕ - блок ребром ладони

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед:

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

 ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

ФУМИ КОМИ – удар по окружности частью подошвы;

МАЕ ТОБИ ГЕРИ – удар в прыжке ногой вперед;

МАВАСИ ТОБИ ГЕРИ – удар в прыжке ногой по окружности;

5. Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН

ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

ТЭККИ ШОДАН

ТЭККИ НИДАН

Степовая программа.

Удары по лапам со степа:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

 ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

Совершенствование 2-х шагового и 1-го спарринга.

Отработка спарринговой техники в жилетах.

Официальные соревнования.

**Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 4 года обучения**

*Гимнастические упражнения*

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Лазание по канату.

*Легкая атлетика*

Бег 60,100 м. Кросс по пересеченной местности до 5 км. Прыжки в длину, высоту. Толкание ядра 5 кг.

*Спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол.

*Тяжелая атлетика*

Упражнения с собственным весом, с весом партнера. Упражнения с гантелями. Упражнения с утяжелителями, с резиной.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Изучение основ техники спортивного плавания различных стилей плавания.

*Силовые упражнения (тренажёрный зал)*

Работа с весами на развитие различных групп мышц. Работа с собственным весом на тренажёрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Совершенствование ранее изученной техники.

2. Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН

ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

ТЭККИ ШОДАН

ТЭККИ НИДАН

ЭМПИ

ДЗИОН

ХАНГЕЦУ

З. Степовая программа.

4.Скоростная работа по лапам со степа:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

 ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5.Отработка спарринговой техники в жилетах.

6. Совершенствование одноименного спарринга.

7.Учебный спарринг.

8.Официальные соревнования.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Программа рассчитана на необходимое время для подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

 процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

**Практические занятия по технической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства**

*Легкая атлетика*

Кросс по пересеченной местности до 5 км. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройным. Толкание ядра.

*Тяжелая атлетика (тренажёрный зал)*

Темповые упражнения с грифом, упражнения на тренажерах.

*Акробатика и гимнастика*

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Лазание по канату.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Плавание на 500 метров свободным стилем

Плавание на короткие дистанции кролем, баттерфляем, брассом, кролем на спине.

*Спортивные игры*

Футбол, баскетбол, волейбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование ранее изученной техники.

2. Совершенствование одношагового спарринга.

3. Ознакомление с высшими ката.

4.Степовая программа.

5. Работа по лапам на скорость, на выносливость.

6. Отработка спарринговой техники в жилетах.

7. Учебный спарринг.

8. Официальные соревнования.

4.4 Этап высшего спортивного мастерства

Программа по каратэ рассчитана на необходимое время для подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются мало и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров-преподавателей.

**Практические занятия по технической подготовке для групп высшего спортивного мастерства**

*Легкая атлетика*

Кросс по пересеченной местности до 5 км. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройным. Толкание ядра.

*Тяжелая атлетика*

Темповые упражнения с грифом, упражнения на тренажерах.

*Акробатика и гимнастика*

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Лазание по канату.

*Упражнения на воде (бассейн)*

Плавание на 1000 метров свободным стилем

Плавание на короткие дистанции кролем на 100 метров на время, баттерфляем на 50 метров на время, брассом на 100 метров на время, кролем на спине на 50 метров на время.

*Спортивные игры*

Футбол, баскетбол, волейбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Совершенствование ранее изученной техники.

2.Совершенствование степа.

3. Работа по лапам.

4. Учебный спарринг.

5. Отработка спаринговой техники в жилетах.

1. Официальные соревнования.

4.5. Сенситивные периоды.

На этапах многолетней подготовки и при планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен учитывать наиболее благоприятные возрастные периоды для развития отдельных физических качеств. Примерные сенситивные периоды развития физических качеств отражены в Таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Морфофункциональные показатели, физические качества  | Возраст, лет |
| девочки |  | мальчики |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | Быстрота движений | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Быстрота реагирования | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно-силовые качества | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| 4 | Сила | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |
| 5 | Выносливость аэробная (общая)  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Выносливость силовая (динамическая) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| 7 | Выносливость скоростная |  |  | после 12 |  |  |  |  |  |  | после 12 |  |  |  |  |
| 8 | Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Координация | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Способность к динамическому равновесию |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 11 | Точность | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |

На каждом этапе спортивной подготовки по каратэ выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие учебно-тренировочного тренировочного процесса.

На учебно-тренировочном этапе:

Возраст занимающихся 10–16 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. У занимающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека (период роста и созревания) является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Это время психологического созревания, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими.

Перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на занятиях, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении учебно-тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Обучающимся доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях.

Основными формами занятий на данном этапе являются групповые занятия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Возраст занимающихся 14 и старше лет. Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты.

Спортивные достижения каждого обучающегося накладывают определённый психологический отпечаток на поведение.

Основная цель занятий учебных групп – оптимизация физического и духовного развития обучающегося для достижения высокого спортивного результата.

Индивидуальная работа по ликвидации недостатков в технике и тактике каратэ на этом этапе занимает наибольший удельный вес.

На этапе высшего спортивного мастерства:

Возраст занимающихся от 16-18 лет и старше. Обучающиеся этого этапа подготовки постоянно принимают участие в соревнованиях.

Основная цель занятий – сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата.

4.6 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 НП до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развития | 13/20 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. |
| Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13-20 | февраль | 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 культуры и спортом | 13/20 | март | 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 | апрель | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | май | 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 | 13/20 | июнь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июль | 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 | 14-20 | сентябрь-декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап | **Всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет/свыше 3-х лет** | **600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | январь | 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 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | апрель | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 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 | июнь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | август | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | сентябрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | январь | 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 | февраль | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | апрель | 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 | май | 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 | 200 | июнь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | Весь переходный период | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | январь | 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 | февраль | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | март | 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 | апрель | 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: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

4.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Применяемые в каратэ методы психофизического воспитания используются с целью развития определенных морально-волевых качеств, навыков саморегуляции, позволяющих противостоять стрессам, физическим нагрузкам, давая возможность обучающемуся сконцентрироваться на конкретной задаче.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство противника, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**На учебно-тренировочном этапе** данная Программа рекомендует тренерам-преподавателям применять следующие средства и методы психолого-педагогических воздействий, для формирования личности и межличностных отношений:- информация обучающимся об особенностях развития свойств личности.- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.- морально-психологическое просвещение обучающихся в ходе бесед, консультаций, объяснений.- личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.- воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся). - совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и учебно-тренировочного планов, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований и др.- постепенное осознание повышения трудности заданий и уровня нагрузок.- создание жестких условий учебно-тренировочного режима.

**На учебно-тренировочном этапе** спортивной подготовки тренеру-преподавателю необходимо правильно оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности. Для этого используется метод педагогического наблюдения. Тренеру-преподавателю рекомендуется оценивать и мониторить следующие показатели:

- успехи в разучивании новых упражнений и игровых ситуаций (уровень обученности и уровень обучаемости);

- психологическое развитие, здоровье занимающегося;- социализация личности, адаптация;

- воспитанность;- физическое развитие, здоровье;- мониторинг мотивации обучения.Механизм реализации мониторинга:- изучение удовлетворенности обучающихся, родителей учебно-тренировочным процессом;- изучение личности занимающегося; - диагностика достижений по различным направлениям тренировок.

Психологическая подготовка на этом этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных каратистов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** роль психологической подготовки обучающихсязначительно возрастает, особенно в подготовке к соревнованиям**.** Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную уравновешенность занимающихся, их способность управлять своими эмоциями, чувствами и поступками.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность каратиста, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время соревнований действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка проводится к конкретному соревнованию. В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему поединку и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся**.**В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Программа рекомендует распределять средства психологической подготовки обучающихся с учетом различных периодов подготовки в макроцикле.

Так, в подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тучебно-ренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

4.8. Педагогические средства восстановления включают в себя:

* Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста занимающихся, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.
* Оптимальную организацию занятий в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
* Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
* Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
* Рациональное сочетание в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
* Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
* Систематический тренерско-педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.
* Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке.
* Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими, должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.
* Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.
* Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья обучающихся, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:- гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;- различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

- различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и другое.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке обучающихся рекомендуется выбирать совместно тренеру-преподавателю с врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося, степени его утомления и др.

**5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КАРАТЭ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее – «ката») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «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 «каратэ».

* 1. Специфика вида спорта

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

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

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

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

В нашем учреждении проходит обучение по:

* выполнению формальных упражнений — ката,
* в поединках по весовым категориям — кумите,

Выполнение ката:

Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные. Ката выполняются по выбору, из заранее предоставленного списка. Всего известно более 50 ката.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также — понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

Кумите:

Спортивный поединок, или кумите, — это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми — «встреча» и те — «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

В спортивном карате используется несколько видов кумите:

* кихон — условная форма атаки и защиты;
* кумите на количество шагов и техник (санбон-кумите — на три шага, гохон-кумите — пять шагов);
* кихон иппон-кумите — полуусловный бой на один иппон (победу);
* дзю-кумите — свободный спарринг.

Соревнования по кумите проводятся согласно правилам себу-санбон (до трех иппонов или шести вазари) или себу-иппон (до одного иппона или двух вазари).

Критерии оценки в спортивном карате достаточно условны. Эффективной атакой — иппоном — считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. При этом судьи оценивают условное поражение противника с точки так, как если бы все происходило в действительности.

Состязания в карате проводятся в весовых и возрастных категориях. Так же проводятся командные соревнования в весовых категориях.

5.2 Требования к технике безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие:

* инструктаж по технике безопасности;
* имеющие допуск к учебно-тренировочным занятиям.

1.2. При проведении учебно-тренировочных мероприятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

* травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
* травмы при прыжках, беге;
* травмы при нахождении в зоне поединков;
* травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время проведения поединков;
* травмы при проведении учебно-тренировочных мероприятий без разминки, некачественной разминке.

1.3. Учебно-тренировочные мероприятия необходимо проводить в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, месту проведения учебно-тренировочного занятия.

1.4. При проведении учебно-тренировочных мероприятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. О каждом несчастном случае с участником учебно-тренировочного мероприятия тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования тренер-преподаватель обязан прекратить учебно-тренировочное мероприятие и сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. Во время учебно-тренировочных мероприятий участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия:

2.1. Обучающиеся и тренер-преподаватель обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения учебно-тренировочного занятия.

2.2. Тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тренер-преподаватель обязан провести качественную разминку. Обучающиеся обязаны качественно выполнять предлагаемые тренером-преподавателем задания (упражнения).

3.Требование безопасности во время учебно-тренировочного занятия:

3.1. Обучающиеся обязаны начинать учебно-тренировочные мероприятия и заканчивать их только по сигналу (команде) тренера-преподавателя.

3.2. Обучающиеся не должны нарушать правила поведения в спортивном зале, строго выполнять команды, подаваемые тренером-преподавателем.

3.3. Обучающиеся должны избегать столкновений с другими участниками учебно-тренировочного занятия, не допускать случайных толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. На протяжении всего учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан четко и внятно подавать команды, регламентировать и дозировать задания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. Тренер-преподаватель обязан при неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить учебно-тренировочное занятие. Продолжить его только после устранения неисправности.

4.2. Обучающиеся обязаны при плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы участником учебно-тренировочного мероприятия, обучающийся обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, а тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать врача и сообщить родителям несовершеннолетнего занимающегося.

5.Требования безопасности при перевозке обучающихся к месту учебно-тренировочных или спортивных мероприятий:

5.1. Тренер-преподаватель обязан проверить по списку наличие всех участников учебно-тренировочного мероприятия (соревнований).

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование, сумки.

5.3. Обучающиеся должны выходить из транспортного средства только с разрешения тренера-преподавателя и только в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

5.4. Тренер-преподаватель обязан проверить пристёгнуты ли все занимающиеся ремнями безопасности до начала движения транспортного средства.

# 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

# 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

# Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся на спортивных объектах на основании договоров аренды, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации и в соответствии с местами, указанными приложении к Лицензии на право ведения образовательной деятельности

# Спортивные объекты имеют тренировочные спортивные залы, тренажерные залы, раздевалки, душевые.

# 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

# Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки должны соответствовать Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта каратэ, действующим правилам и регламенту Федерации каратэ России, а также (в случае необходимости) регламенту WKF:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см) | комплект | 1 |
|  | Весы напольные (до 180 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 1 |
|  | Гриф для штанги | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное (1,5x0,6 м) | штук | 1 |
|  | Конус тренировочный (высота 50-60 см) | комплект | 1 |
|  | Лапа тренировочная (большая) | штук | 6 |
|  | Лапа тренировочная (малая) | штук | 12 |
|  | Лестница координационная | штук | 2 |
|  | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 1 |
|  | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч теннисный | штук | 24 |
|  | Набор дисков для штанги  | комплект | 2 |
|  | Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м) | комплект | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Перекладина гимнастическая высокая | штук | 1 |
|  | Плиометрический бокс (опора для прыжков) | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 2 |
|  | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 1 |
|  | Фишки пластиковые для разметки | набор | 1 |
|  | Эспандер резиновый жгут (разного диаметра) | штук | 4 |

# 6.3. 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) |
|  | Костюм для «каратэ» (каратэги) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Пояс (синий и красный)  | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования» |
|  | Жилет защитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект | пар | на обучающегося  | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор груди женский | штук | на обучающегося | - | - | Ё | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

# 6.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется на основании соответствующего приказа министерства спорта Новосибирской области и Договора на оказание соответствующих услуг.

# 6.5 Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля осуществляется на основании Договора «О сотрудничестве в организации медицинского обеспечения занятий спортом» с ГБУЗ НСО «ГНОВФД».

# 6.6. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в Учреждении, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

 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 «каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Тренеры-преподаватели Учреждения проходят курсы повышения квалификации не реже 1 раза в три года.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987-177с. |
| 2 | «Антидопинговое пособие ФИСУ» 2015 г. |
| 3 | Астахов С.А. «Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборств»: автореф. Дис. Кан.пед.наук.-М., 2003 |
| 4 | Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств», вып.1,2,3,4. Советский спорт |
| 5 | Войцеховский С.М. «Книга тренера». – М.: ФиС ,1971 |
| 6 | Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры», учебник. М.: Советский спорт, 2004.-464с. |
| 7 | Микрюков В.Ю. «Каратэ». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-240с. |
| 8 | Накаяма М. «Лучшее каратэ».-М.: Ладомир, НСТ, 1978 |
| 9 | Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать».-М.: ООО Издательство «Астрель», 2003. |
| 10 | Семенов Л.П. «Советы тренерам».-М.: ФиС, 1980. |
| 11 | Соломатин С. «Спорт. Каратэ».-Мн.: ВНИИ |
| 12 | Суханов В. «Спортивное каратэ, книга-тренера».- РИФ «Глория».-М.:1995 |
| 13 | Физиология человека (общая, спортивная, возрастная).-М.: Олимпия Пресс, 2005 |
| 14 | Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности».-М.: ФиС, 1991 |
| 15 | Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002 |
| 16 | Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина. Изд. «Советсткий спорт», 2011-195с. |
| 17 | Глиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010-150с. |
| 18 | Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений).-М.: Советский спорт, 2007-186с. |
| 19 | Единая всероссийская спортивная классификация |
| 20 | Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов на Дону: Феникс, 2005-192с. |
| 21 | Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою/ А Травников.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2006-192с. |
| 22 | «Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания»/ С.А. Лапшин,1991 |
| 23 | Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ/Ю.М. Крошкин, М.В. Квон-Н. НГТУ, 2008 - 148 с. |
| 24 | Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" |
| 25 | Приказ Минспорта России от 18.11.2022 N 213 "Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте" |
| 26 | Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995 |
| 27 | Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" |
| 28 | Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утверждённый Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Чернышекно Д.Н. от 03.06.2021 № 5438п-П44 |
| 29 | Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программа спортвной подготовки»  |
| 30 | Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта каратэ» |
| 31 | Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями на 13 июня 2023 года) |

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план (КАТА)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| **6** | **6** | **14** | **15** | **24** | **24** |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Наполняемость групп (человек) |
| **12-20 чел.** | **8-16 чел.** | **4-8 чел.** | **1-2 чел.** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 152 | 130 | 229 | 156 | 226 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | 22 | 83 | 117 | 287 | 312 |
| 3. | Интегральная подготовка | 19 | 44 | 171 | 218 | 374 | 437 |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 9 | 23 | 37 | 37 |
| 5. | Техническая подготовка  | 128 | 100 | 193 | 196 | 188 | 125 |
| 6. | Тактическая подготовка, теоретическая под готовка,психологическая подготовка | 7 | 10 | 19 | 31 | 37 | 75 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 9 | 16 | 37 | 37 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 6 | 15 | 23 | 62 | 100 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 728 | 780 | 1248 | 1248 |

**Годовой учебно-тренировочный план (КУМИТЭ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| **6** | **6** | **12** | **15** | **24** | **24** |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Наполняемость групп (человек) |
| **12-20 чел.** | **8-16 чел.** | **4-8 чел.** | **1-2 чел.** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 122 | 102 | 187 | 156 | 174 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 0 | 18 | 63 | 117 | 225 | 212 |
| 3. | Интегральная подготовка | 0 | 43 | 94 | 125 | 274 | 349 |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 12 | 23 | 37 | 37 |
| 5. | Техническая подготовка  | 106 | 81 | 125 | 133 | 137 | 100 |
| 6. | Тактическая подготовка, теоретическая под готовка,психологическая подготовка | 78 | 62 | 125 | 187 | 312  | 300 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 6 | 16 | 27 | 25 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 6 | 12 | 23 | 62 | 100 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 624 | 780 | 1248 | 1248 |

Приложение №2

**Форма календарного плана воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Патриотическое воспитание**  |
| 1.1. |  |  |  |
| 1.2. |  |  |  |
| 1.3. | … | … | … |
| 2. | **Профориентационная деятельность** |
| 2.1. |  |  |  |
| 2.2. |  |  |  |
| 2.3. | … | … | … |
| 3. |  **Здоровьесбережение** |
| 3.1. |  |  |  |
| 3.2. |  |  |  |
| 3.3 | … | … | … |
| 4. | **Воспитание положительного отношения к труду** |
| 4.1. |  |  |  |
| 4.2. | … | … | … |

Приложение № 3

**Форма плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип мероприятия** | **Целевая аудитория** | **Тема**  | **Организация/ответственный исполнитель** | **Место проведения** | **Сроки проведения** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Ответственный за организацию работы по предотвращению допинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 дата

**Приложение №5**

*Дополнения к дополнительной образовательной программе*

*спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»*

 *(в части п.2, п.п.2.6)*

**«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Вид программы** | **Тема**  | **Ответственный за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **Этап начальной подготовки** | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Курсы | Курса обучения антидопинговым правилам на онлайн-платформе РУСАДА. | Тренеры, методист | В течение года |
| Мониторинг действующего антидопингового законодательства |  | Заместитель директора по спорт.работе, тренеры | В течение года |
| Лекции | «Порядок проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения спортсменов и их законных представителей»  | Тренеры, врач | В течение года |
| Размещение информационного материала на сайте Учреждения |  | Системный администратор | По необходимости |
| Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах |  | Заместитель директора по спорт.работе, врач | По необходимости |
|  | Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки(недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА) | Заместитель директора по спорт.работе, врач | По необходимости |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Курсы | Курса обучения антидопинговым правилам на онлайн-платформе РУСАДА. | Тренеры, методист | В течение года |
| Мониторинг действующего антидопингового законодательства |  | Заместитель директора по спорт.работе, тренеры | В течение года |
| Лекции | «Порядок проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения спортсменов и их законных представителей»  | Тренеры, врач | В течение года |
| Размещение информационного материала на сайте Учреждения |  | Системный администратор | По необходимости |
| Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах |  | Заместитель директора по спорт.работе, врач | По необходимости |
|  | Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки(недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА) | Заместитель директора по спорт.работе, врач | По необходимости |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства.****Этап высшего спортивного мастерства** | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Курсы | Курса обучения антидопинговым правилам на онлайн-платформе РУСАДА. | Тренеры, методист | В течение года |
| Мониторинг действующего антидопингового законодательства |  | Заместитель директора по спорт.работе, тренеры | В течение года |
| Лекции | «Порядок проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения спортсменов и их законных представителей»  | Тренеры, врач | В течение года |
| Размещение информационного материала на сайте Учреждения |  | Системный администратор | По необходимости |
| Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах |  | Заместитель директора по спорт.работе, врач | По необходимости |
|  | Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки(недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА) | Заместитель директора по спорт.работе, врач | По необходимости |

**Примерный тематический план**

**для работы со спортсменами по этапам подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этап подготовки | Тема |
| 1 | Тренировочный | 1. Профилактика применения допинга средиспортсменов2. Основы управления работоспособностью спортсмена3. Мотивация нарушений антидопинговых правил4. Запрещенные субстанции и методы5. Допинг и спортивная медицина6. Психологические и имиджевые последствия допинга7. Процедура допинг - контроля8. Организация антидопинговой работы |
| 2 | СС | 1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы2. Допинг как глобальная проблема современногоспорта3. Характеристика допинговых средств и методов4. Наказания за нарушение антидопинговых правил5. Не допинговые методы повышения спортивнойработоспособности6. Международные стандарты для списка запрещенныхсредств и методов7.Всемирный антидопинговый кодекс и егохарактеристика |
| 3 | ВСМ | 1. Допинг как глобальная проблема современногоспорта2. Предотвращение допинга в спорте3. Допинг-контроль4. Медицинские, психологические, социальныеаспекты допинга5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике6. Основы методики антидопинговой профилактики |

**Примерный тематический план**

**для работы с законными представителями спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование |
|  | Проведение профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним |
|  | Проведение беседы на тему: «Запрещенный список 2024» |
|  | Проведение беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу» |
|  | Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» |
|  | Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья» |
|  | Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использованиябиологически активных добавок»  |
|  | Проведение беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй,отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции ивоспитания личностных качеств». |