

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРОМЕТЕЙ»
муниципального образования Кавказский район.**

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ «Прометей»
Протокол № 6
от 28 июня 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ
«Прометей»
_____ С.Н. Каравасев
28 июня 2024 г

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду
спорта «всестилевое каратэ»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 23 ноября 2022 года № 1068
и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое
каратэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 21 декабря 2022 года № 1336)*

Разработана на период действия ФССП
*(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает **четырёх лет**)*

Возраст обучающихся:

с 7 лет для «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»
с 10 лет для «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»

Ф.И.О. разработчика Программы:
И.А.Горяйнова, заместитель директора по УВР

ст. Кавказская
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4-6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-37
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-14
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9-10
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	10-13
2.3.3.	Спортивные соревнования	13-14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Всестилевое каратэ»	14-20
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21-25
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25-29
2.6.1.	Теоретическая часть	25-27
2.6.2.	Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	27
2.6.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27-29
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	29-31
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31-37
2.8.1.	План медицинских мероприятий	31
2.8.2.	План медико-биологических мероприятий	32
2.8.3.	Применение восстановительных средств	33-37
3.	Система контроля	37-44
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	37-38
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	38
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по	38-44

	видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	
4.	Рабочая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ»	45-82
5.	Учебно-тематический план	83-86
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	87
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88-92
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	88-90
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	91-92
8.	Информационно-методические условия реализации Программы	93-94

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее - ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1336 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» в МБУ ДО СШ «Прометей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

1.2. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» спортивной подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката» и *спортивных дисциплин* «ОК – ката – годзю – рю», «ОК - ката - ренгокай» предполагает достижение следующих целей:

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

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «всестилевое каратэ» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «всестилевое каратэ» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее ЭНП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет на различных этапах многолетней подготовки.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития каратистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области всестилевого каратэ, освоение правил и тактики, изучение истории каратэ, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных каратистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных каратистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

1.4. Характеристика «Всестилевое каратэ» как вида спорта и его отличительные особенности.

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

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития обучающихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни. Всестилевое каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия.

Всестилевое каратэ как вид спорта представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» и

составляет:

Для дисциплин спортивной подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Для спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю «ОК - ката - ренгокай»:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица №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 (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	min наполняемость (человек)
«ПК - весовая категория», «СЗ - ката»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»,			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

На этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю «ОК - ката - ренгокай» зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие обучаться всестилевому каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивных дисциплин «ПК - весовая категория», «СЗ - ката» зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие обучаться всестилевому каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай» зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие спортивные разряды:

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивных дисциплин «ПК - весовая категория», «СЗ - ката» зачисляются подростки не моложе 12 лет, на учебно-тренировочном этапе (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

На учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай» зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ» «ПК - весовая категория», «СЗ - ката» зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет и старше, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

При комплектовании учебно-тренировочных групп:
- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивным

дисциплинам) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п / п	Разделы обучения	Этапы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10 -14	14-18	20 - 24
2	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	312-416	520 -728	832 -936	1040 -1248

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации начинается с 1 сентября.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены, динамическую паузу) 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;

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
11.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
13.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
14.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
21.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
22.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток

23.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
25.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, 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.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером-преподавателем для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;
- перечнем учебно-тренировочных мероприятий

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

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

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «всестилевое каратэ»

ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

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 совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
«ПК - весовая категория», «СЗ - ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6
Для спортивных дисциплин «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Прометей» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице № 6,8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

В Таблице № 7,9 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной дисциплины «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		не ограничено											
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		10-14		14-18		20-24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		12-24		10-20		10-20		3-6			
соотношение		соотношение		соотношение		соотношение		соотношение					
% час		% час		% час		% час		% час					
1	Общая физическая подготовка (час/%)	30-36	71-84	30-36	94-112	23-29	120-150	21-27	153-196	16-18	167-187		
2	Специальная физическая подготовка (час/%)	13-17	31-39	13-17	41-53	18-22	94-114	19-23	139-167	16-20	167-208		
3	Участие в спортивных соревнованиях(час/%)	-	-	-	-	4-5	21-26	6-7	44-50	8-10	84-104		
4	Техническая подготовка (час/%)	38-48	89-112	38-48	119-149	38-48	198-249	38-48	277-349	39-49	406-509		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час/%)	5-11	12-25	5-11	16-34	7-15	37-78	9-15	66-109	10-17	84-104		
6	Инструкторская практика (час/%)	-	-	-	-	1-2	6-15	3-4	22-29	4-5	42-52		
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час/%)	1-2	3-4	1-2	4-6	2-4	16-20	2-4	15-29	4-6	42-62		
Общее количество часов в год		234		312		520		728		1040			

Годовой учебно-тренировочный план спортивной дисциплины «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		не ограничено	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-14		14-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24		12-24		10-20		10-20		3-6	
		соотношение		соотношение		соотношение		соотношение		соотношение	
% час		% час		% час		% час		% час			
1	Общая физическая подготовка (час/%)	30-36	94-112	30-36	125-149	23-29	168-211	21-27	197-252	16-18	200-224
2	Специальная физическая подготовка (час/%)	13-17	41-53	13-17	55-70	18-22	132-160	19-23	178-215	16-20	200-249
3	Участие в спортивных соревнованиях(час/%)	-	-	-	-	4-5	30-36	6-7	57-65	8-10	100-124
4	Техническая подготовка (час/%)	38-48	119-149	38-48	159-199	38-48	277-349	38-48	356-449	39-49	487-611
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час/%)	5-11	16-34	5-11	21-45	7-15	51-109	9-15	85-140	10-17	125-212
6	Инструкторская практика (час/%)	-	-	-	-	1-2	8-14	3-4	29-37	4-5	50-62
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час/%)	1-2	4-6	1-2	5-8	2-4	15-29	2-4	19-37	4-6	50-74
Общее количество часов в год		312		416		728		936		1248	

Годовой учебно-тренировочный план спортивной дисциплины «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		не ограничено									
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5- 6		6-8		10 - 14		14 - 18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24		12-24		10-20		10-20		3-6	
соотношение		соотношение		соотношение		соотношение		соотношение			
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка (час/%)	42-58	99-135	42-52	132-162	34-42	177-218	25-31	182-225	18-22	188-228
2	Специальная физическая подготовка (час/%)	11-21	26-49	16-20	50-62	20-24	104-124	22-26	161-189	22-26	229-270
3	Участие в спортивных соревнованиях (час/%)	-	-	-	-	4-5	21-26	6-7	44-50	8-10	84-104
4	Техническая подготовка (час/%)	20-28	47-65	20-28	63-87	20-28	104-145	25-31	182-225	27-33	281-343
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час/%)	7-12	17-28	7-14	22-43	10-22	52-114	14-26	102-189	15-27	156-280
6	Инструкторская практика (час/%)	-	-	-	-	1-2	6-10	3-4	22-29	4-5	42-52
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час/%)	1-2	3-4	1-2	3-4	2-4	11-20	2-4	15-29	4-6	42-62
Общее количество часов в год		234		312		520		728		1040	

Годовой учебно-тренировочный план спортивной дисциплины «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5 -6		6 - 8		10 - 14		14 -18		20-24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		2		3		3		4		
		Наполняемость групп (человек)										
		12-24		12-24		10-20		10-20		3-6		
		соотношение		соотношение		соотношение		соотношени		е		соотношени
% час		% час		% час		% час		% час		% час		
1	Общая физическая подготовка (час/%)	42-58	132-180	42-52	175-216	34-42	248-305	25-31	234-290	18-22	225-274	
2	Специальная физическая подготовка (час/%)	11-21	35-65	16-20	67-83	20-24	146-174	22-26	206-243	22-26	275-324	
3	Участие в спортивных соревнованиях (час/%)	-	-	-	-	4-5	30-36	6-7	57-65	8-10	100-124	
4	Техническая подготовка (час/%)	20-28	63-87	20-28	84-116	20-28	146-203	25-31	234-290	27-33	337-411	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час/%)	7-12	22-37	7-14	30-58	10-22	73-160	14-26	132-243	15-27	188-336	
6	Инструкторская практика (час/%)	-	-	-	-	1-2	8-14	3-4	29-37	4-5	50-62	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час/%)	1-2	4-6	1-2	5-8	2-4	15-29	2-4	19-37	4-6	50-74	
Общее количество часов в год		312		416		728		936		1248		

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание спортивных качеств, формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в

спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером - преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно - тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. таблица № 10):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
- 4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

б) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований,	В течение года

	здорового образа жизни	регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных каратистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных каратистов;	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты	В течение года
6.	Сотрудничество с общеобразовательными школами		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

2.6.1. Теоретическая часть

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, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися 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».

2.6.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в таблице № 11

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за	1 раз в год

	тренеров-преподавателей	правил» «Проверка лекарственных средств»	антидопинговое обеспечение	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер- преподаватель	1 раз в год
Этап совершенств ования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net		обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг- контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач МБУ ДО СШ «Прометей» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно - тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования мастерства (ССМ) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; - составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести учебно - тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;

- составить конспект урока и провести занятие с командой вообще образовательном учреждении;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по спортивной борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером - преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

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

2.8.1. План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование в государственном бюджетном учреждении здравоохранения, согласно Приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238); а также Федеральный закон от 05.04.2013 № 44-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2023) :

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки;
- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.8.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся,

включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

2.8.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающихся необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают

оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

оптимальный план тренировочного процесса:

- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;
- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;
- вариативность нагрузки;
- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.

условия, способствующие ускорению восстановления:

- рациональный режим дня;
- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);
- положительный психологический климат в группе;
- умеренная мышечная деятельность;

рациональное планирование тренировочного занятия:

- упражнения для быстрого снятия утомления;
- специальные упражнения для расслабления;
- выбор места тренировочного занятия;
- рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют:

гигиенические факторы

Обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

физические факторы

Различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Питание

Сбалансированность по энергетической ценности, по составу; организация рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности.

фармакологические

Некоторые медикаментозные препараты, витамины и минеральные вещества.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Всестилевое каратэ контактный вид спорта чаще всего сопровождается травмами голеностопных и коленных суставов, плечевого пояса и верхних конечностей. При растяжках и нанесении ударов ногами - растяжение приводящих мышц бедра, повреждения связочно-капсулярного аппарата тазобедренного сустава. Также во время соревнований возможны: перелом носа, рук, а также вывихи и растяжения, сотрясение мозга (ЧМТ). Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. соблюдения правил техники безопасности;
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Соблюдать контроль над функциональным состоянием организма (нельзя выполнять физические упражнения без предварительной общей и специальной разминки, допускать резкое снижение работоспособности и интенсивное

развитие утомления и перетренированности, что ведет к нарушению координации);

5. Соблюдать контроль над правильным выполнением упражнений;

6. Применение защитного снаряжения;

7. Использование только исправного инвентаря и оборудования;

8. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

9. Применять упражнения на расслабление и массаж.

10. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Профилактика спортивного травматизма требует, прежде всего, детального изучения причин и обстоятельств, вызвавших травму. Важным моментом предупреждения травм являются правильные действия при резком ухудшении самочувствия (болевые ощущения, утомление, потеря контроля над ситуацией, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях).

Таблица № 12

План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этап подготовки		Класс средств	Средства и методы
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Совершенствование спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных каратистов
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна).

		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.
--	--	-----------------	---

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению (подтверждению) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации и получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, может проводиться в течение года (периодичность устанавливается локальными актами МБУ ДО СШ «Прометей»), на основе разработанных комплексов контрольных упражнений.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной

подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Итоговая аттестация – по завершению обучения по всей Программе, на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»;

Невыполнение требований спортсменом, проходящем спортивную подготовку (далее - обучающийся), является основанием для отчисления обучающегося (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»);

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 13-15

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
	Поднимание туловища	количество	не менее		не менее	

1.7.	из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			5	4		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»						
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			4	3		

**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 «всестилевое каратэ»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27

3. Нормативы специальной физической подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»			
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее
			10 8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее
			8 6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее
			30 20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее
			20 15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»			
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее
			60
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее
			5 4
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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 «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
	Наклон вперед из положения	количество раз	не менее	

2.4	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,8	8,8
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			16,00	18,30
3. Нормативы специальной физической подготовки «ПК - весовая категория», «СЗ - ката»				
3.1	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.2	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.3	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			70	60
3.4	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			40	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»				
4.1	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(до одного года, свыше одного года)

Сроки реализации этапа начальной подготовки, основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. *На этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай» зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие обучаться всестилевому каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.*

На этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», спортивной дисциплины «ПК - весовая категория», «СЗ - ката» зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие обучаться всестилевому каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай» зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие спортивные разряды:

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивной дисциплины «ПК - весовая категория», «СЗ - ката» зачисляются подростки не моложе 12 лет.

Так, для спортивных дисциплин «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай» этап начальной подготовки соответствует 2 годам обучения, а спортивной дисциплины «всестилевое каратэ» «ПК - весовая категория», «СЗ - ката», этап начальной подготовки соответствует 3 годам обучения.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные спортсмены должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям каратэ в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным.

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

- тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по всестилевому каратэ.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки.

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;
3. Сформировать двигательные умения и навыки, в виде спорта «всестилевое каратэ»;
4. Повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Сформировать правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП). Процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 2 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 – 30 м.

Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.
Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 3x10 м.

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

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

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

Особое внимание уделяется развитию физических качеств

Развитие выносливости.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости.

Развитие силы.

Задачами общей силовой подготовки являются:

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

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью. Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

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

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в

неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения. При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена обучающегося вестилевому каратэ.

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18 - 1,00 сек.

Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

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

Основная доля этого времени (более 80 %) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

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

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

Развитие гибкости.

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

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3 – 4 раза в неделю. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера - преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Техническая подготовка

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

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

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

Критериями технического мастерства являются:

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

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

- скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.) характеризуются тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения;
- виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.);

- виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений;
- единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники всестилевого каратэ:

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

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неперемное условие для успеха. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия.

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

приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя. Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Этап начальной подготовки 1 года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении в перестроении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья канат, шест, перекладина, брусья).

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Упражнения в положении на мосту.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Техническая подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий спортсменов всестилевого каратэ новичков организация обучающихся без партнера на месте. Организация обучающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера - преподавателя.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники спортсменов всестилевого каратэ

Изучение захватов и освобождение от них.

Изучение базовых стоек спортсменов всестилевого каратэ.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка спортсменов всестилевого каратэ.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение стойкам.

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приёмам защиты в движении.

1. Стойки: фронтальная (зенкутсу-дачи), боковая (кибадачи), защитная (кокутсу-дачи)
2. Удары руками: удар рукой вперёд (ой цки), круговой удар (маваши цки), удар на от мышь с возвратом руки (уракэн учи), удар сверху (тэцуи)
3. Удары ногами: удар вперед (мае гери), удар боковой (ёко гери), удар круговой (маваши гери), круговой удар ногой с разворота, прямой удар ногой сзади (усиро гери)
4. Защитная техника руками: защита на верхнем уровне (аге уке), защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке), защита на среднем уровне изнутри (учи уке), защита на нижнем уровне (гедан барай)
5. Борьба стоя (броски) задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; бросок через голову; боковая подсечка; передняя подсечка; зацеп изнутри; отхват; выведение из равновесия с захватом рукавов;
6. Борьба лежа. Удержания удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы с захватом пояса; освобождения (уходы) от удержаний.

Тактическая подготовка

Изучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях.

Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях.

Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства: Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.) Выполнение привычных упражнений в усложненных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки и т.д.

Сдача контрольно-переводных нормативов.

Выполнить нормативы общей физической подготовки для дисциплины «ката» и общей физической и специальной физической подготовки для дисциплины «весовая категория» для перевода на следующий этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этап начальной подготовки 2 года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении в перестроении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору.

Легкая атлетика: прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения: упражнения с теннисным мячом; упражнения со скакалкой; упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг);

Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);

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

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

Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты); упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в самостраховке и страховке партнера.

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

Подвижные игры и эстафеты. Плавание.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относят упражнения на боксерских мешках, лапах, матах, макиварах. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

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

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 – 30 м.

Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики.

Опорные прыжки через козла.

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

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

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

Деление на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техника обеспечивает высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи
2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки (гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан)
3. Удары ногами: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан)
4. Защитная техника: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ
5. Борьба стоя (броски) задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; бросок через голову; боковая подсечка; передняя подсечка; зацеп изнутри; отхват; выведение из равновесия с захватом рукавов;
6. Борьба лежа. Удержания: удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы с захватом пояса; освобождения (уходы) от удержаний.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Организация обучающихся всестилевым каратэ на месте.

Организация обучающихся всестилевым каратэ с партнёром на месте.

Организация обучающихся всестилевым каратэ без партнера в движении.

Организация обучающихся всестилевым каратэ с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера - преподавателя.

Условный бой по заданию.

Вольный бой. Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов всестилевым каратэ.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка спортсменов всестилевым каратэ.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приемам защиты на месте с партнёром.

Обучение приемам защиты в движении без партнёра.

Обучение приемам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться

успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов.

Поддержка, страховка партнера.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Выполнить нормативы общей физической подготовки для дисциплины спортивной подготовки и общей физической и специальной физической подготовки для дисциплины «ОК – ката – годзю – рю», «ОК – ката – ренгокай» для перевода на следующий этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этап начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения: упражнения с теннисным мячом, упражнения со скакалкой, упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг);

Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);

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

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

Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты); упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в само страховке и страховке партнера.

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

Подвижные игры и эстафеты. Плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно- силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Техническая подготовка

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи.
2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки (гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан).
3. Защитная техника: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ.
4. Удары ногами: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан).
5. Ката: комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан), первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан), второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Организация обучающихся всестилевым каратэ на месте.

Организация обучающихся всестилевым каратэ с партнёром на месте.

Организация обучающихся всестилевым каратэ без партнера в движении.

Организация обучающихся всестилевым каратэ с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера - преподавателя.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов всестилевого каратэ.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка спортсменов всестилевого каратэ.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приемам защиты на месте с партнёром.

Обучение приемам защиты в движении без партнёра.

Обучение приемам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов.

Поддержка, страховка партнера.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевого каратэ».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации – до трех лет, свыше трех лет)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные каратисты обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники комбинаций, применяя упражнения в поединках. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам общей и специальной физической подготовки.

Основные направления этапа спортивной специализации

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ».
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ».
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Укрепление здоровья.
5. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля ведения поединка.
6. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
7. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для спортивной дисциплины «всестилевое каратэ».

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 2 кг) одной и двумя руками из различных положений.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 – 30 м.

Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 3x10 м.

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

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

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

Развитие физических качеств на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Развитие выносливости.

Развитие силы.

Развитие скоростных способностей.

Развитие гибкости.

Развитие координационных способностей.

Контроль за уровнем развития координационных способностей.

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

Техническая и тактическая подготовка этапа спортивной специализации происходит на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Техническая подготовка

Спортивная техника направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Техническая подготовленность спортсмена направлена на то, что спортсмен умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства на этапе спортивной специализации:

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

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

Увеличение овладением арсенала техники «всестилевого каратэ»:

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

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач тактической подготовки – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений во время

поединка. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. Научиться правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, осмысливать каждый тактический прием. Уметь предвидеть. Применять тактические действия, складывающиеся в зависимости от противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега.

Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения)

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Интегральная подготовка

Техническая подготовка

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи; зенкутсу-дачи; мусуби-дачи; санчин-дачи; кокуцу-дачи.

2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки (гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан); шито ой-цуки; шито гяку-

цуки; маваши ой-цуки (чудан, дзёдан); маваши гяку-цуки (чудан, дзёдан); сейкэн аго-учи; уракэн шомэн-учи; уракэн саю-учи; уракэн хизо-учи; уракэн мавашу-учи.

3. Блоки: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ; сейкэн йчи-укэ.

4. Удары ногой: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан); мавашу-гери (гедан, чудан, дзёдан); мае чусоку-кеаге; сото тэйсоку-кеаге учи хайсоку-кеаге.

5. Ката: тайкёку соно ич; тайкёку соно ни; тайкёку соно сан; сакуги тайкёку соно ич; сакуги тайкёку соно ни; сакуги тайкёку соно сан; пинан соно ич.

6. Борьба в стойке (бросок + удержание) зацеп ногой снаружи, удержание; передняя подножка, удержание, бросок через бедро, удержание, защита от приемов соперника и контрприемы;

7. Болевые приемы: рычаг локтя через бедро; рычаг локтя при помощи плеча сверху; рычаг локтя с захватом руки между ног; рычаг локтя с захватом руки между ног кувирком вперёд; узел плеча из удержания сбоку;

8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники рук.

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

Тактическая подготовка

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение.

Манеры ведения поединка.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера - преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка спортсмена всестилевого каратэ:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногами, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям всестилевого каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Летний лагерный сбор основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок.

Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора до 42 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных обучающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства: свободные спарринги, соревнования по всестилевому каратэ.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

Инструкторская и судейская практика

Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения разминки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ».

Учебно-тренировочный этап второго года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения «моста».

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Техническая подготовка

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи; зенкутсу-дачи; мусуби-дачи; санчин-дачи; кокуцу-дачи; кибя-дачи; кибя-дачи ку-дзю; кибя-дачи йон дзю-го.
2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки(гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан); шито ой-цуки; шито

гяку-цуки; маваши ой-цуки (чудан, дзёдан); маваши гяку-цуки (чудан, дзёдан); сейкэн аго-учи; уракэн шомэн-учи; уракэн саю-учи; уракэн хизо-учи; уракэн маваши-учи; тэцуи ороши-учи; тэцуи комиками-учи; тэцуи хизо-учи.

3. Блоки: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ; сейкэн йчи-укэ; моротэ учи-укэ/гедан-барай.

4. Удары ногой: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан); маваши-гери (гедан, чудан, дзёдан); мае чусоку-кеаге; сото тэйсоку-кеаге; учи хайсоку-кеаге; ёко сокуто-кеаге; концэцу-гери; ёко-гери (чудан, дзёдан).

5. Ката: тайкёку соно ич; тайкёку соно ни; тайкёку соно сан; сакуги тайкёку соно ич; сакуги тайкёку соно ни; сакуги тайкёку соно сан; пинан соно ич; пинан соно ни; пинан соно сан.

6. Упражнения с партнером (футари гэйко)

7. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники рук.

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

Тактическая подготовка

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях.

Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий спортсменов всестилевого каратэ.

Организация обучающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация обучающихся без партнера в двух-шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера - преподавателя.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Изучение и совершенствование стоек спортсменов всестилевого каратэ.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка спортсменов всестилевого каратэ.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера - преподавателя.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства: свободные спарринги, соревнования по всестилевому каратэ. Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные

прыжки, длинные кувырки вперед и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство учебных поединков под присмотром тренера - преподавателя.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Сдача (выполнение) нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на следующий учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ»

Учебно-тренировочная этап третьего года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.
Упражнения с гимнастической палкой.
Упражнения на формирование правильной осанки.
Лазание, перелазание, переползание.
Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения с отягощениями.
Упражнения с сопротивлением.
Упражнения с грузом.
Упражнения для укрепления положения «моста».
Упражнения на скорость.
Упражнения на выносливость.
Легкоатлетические упражнения
Спортивные и подвижные игры.
Плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для укрепления суставов.
Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Техническая подготовка

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи; зенкутсу-дачи; мусуби-дачи; санчин-дачи; кокуцу-дачи; кибя-дачи; кибя-дачи ку-дзю; кибя-дачи йон дзю-го; нэкоаши-дачи; цураши-дачи
2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки (гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан); шито ой-цуки; шито гяку-цуки; маваши ой-цуки (чудан, дзёдан); маваши гяку-цуки (чудан, дзёдан); сейкэн аго-учи; уракэн шомэн-учи; уракэн саю-учи; уракэн хизо-учи; уракэн маваши-учи; тэцуи ороши-учи; тэцуи комиками-учи; тэцуи хизо-учи; шуто ёко гамэн-учи; шуто хизо-учи; шуто сокуцу ороши-учи; шуто сокуцу учи-коми; шуто дзёдан учи-учи.
3. Блоки: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ; сейкэн йчи-укэ; моротэ учи-укэ/гедан-барай
4. Удары ногой: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан); маваши-гери (гедан, чудан, дзёдан); мае чусоку-кеаге; сото тэйсоку-кеаге; учи хайсоку-кеаге; ёко сокуто-кеаге; концэцу-гери; ёко-гери (чудан, дзёдан).
5. Ката: тайкёку соно ич; тайкёку соно ни; тайкёку соно сан; сакуги тайкёку соно ич; сакуги тайкёку соно ни; сакуги тайкёку соно сан; пинан соно ич; пинан соно ни; пинан соно сан.
6. КИХОН КУМИТЭ –спарринг.
7. Круговая тренировка.
8. Отработка спарринговой техники.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами

сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень. Методы организации обучающихся при разучивании технических действий спортсменов всестилевого каратэ.

Организация обучающихся спортсменов без партнера в одно - шереножном строю. Организация обучающихся спортсменов без партнера в двух - шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера - преподавателя.

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям спортсменов всестилевого каратэ.

Изучение стоек спортсменов всестилевого каратэ.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка спортсменов всестилевого каратэ.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Психологическая подготовка

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в всестилевом каратэ. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в всестилевом каратэ.. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.

Инструкторская и судейская практика

Спортсмены обучаются вместе с тренером - преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно - тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на следующий учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ.».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации – свыше трех лет)

Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные компоненты стиля обучающегося. Сформировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в поединках. Применение теоретических знаний в спортивной практике и в учебно-тренировочном процессе.

Акцент на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления этапа углубленной специализации

1. Основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты в различных стилевых направлениях.

3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию технико – тактической составляющей.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с

преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты:

игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом,

прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол,

настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой,

тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Боевая стойка спортсменов всестилевого каратэ.: Передвижения: техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: средняя, дальняя дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Техническая подготовка

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи; зенкутсу-дачи; мусуби-дачи; санчин-дачи; кокуцу-дачи; кибя-дачи; кибя-дачи ку-дзю; кибя-дачи йон дзю-го; нэкоаши-дачи.

2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки (гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан); шито ой-цуки; шито гяку-цуки; маваши ой-цуки (чудан, дзёдан); маваши гяку-цуки (чудан, дзёдан); сейкэн аго-учи; уракэн шомэн-учи; уракэн саю-учи; уракэн хизо-учи; уракэн маваши-учи; тэцуи ороши-учи; тэцуи комиками-учи; тэцуи хизо-учи; шуто ёко гамэн-учи; шуто хизо-учи; шуто сокуцу ороши-учи; шуто сокуцу учи-коми; шуто дзёдан учи-учи.

3. Блоки: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ; сейкэн йчи-укэ; моротэ учи-укэ/гедан-барай; шуто гедан-барай; шуто дзёдан-укэ.
4. Удары ногой: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан); маваши-гери (гедан, чудан, дзёдан); мае чусоку-кеаге; сото тэйсоку-кеаге; учи хайсоку-кеаге; ёко сокуто-кеаге; концэцу-гери; ёко-гери (чудан, дзёдан).
5. Ката: тайкёку соно ич; тайкёку соно ни; тайкёку соно сан; сакуги тайкёку соно ич; сакуги тайкёку соно ни; сакуги тайкёку соно сан; пинан соно ич; пинан соно ни; пинан соно сан.
6. Круговая тренировка.
7. Отработка спарринговой техники.
8. Совершенствование одноимённого спарринга.
9. Учебный спарринг.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Психологическая подготовка

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки спортсменов всестилевого каратэ. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения учебно - тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ.»

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты:

игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол,

настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой,

тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Боевая стойка спортсменов всестилевого каратэ:

Передвижения: техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: средняя, дальняя дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Техническая подготовка

1. Стойки: йой-дачи; фудо-дачи; зенкутсу-дачи; зенкутсу-дачи; мусуби-дачи; санчин-дачи; кокуцу-дачи; кибя-дачи; кибя-дачи ку-дзю; кибя-дачи йон дзю-го; нэкоаши-дачи; цурааши-дачи; какэ-дачи.

2. Удары руками: сейкэн ой-цуки (гедан, чудан, дзёдан); сейкэн гяку-цуки (гедан, чудан, дзёдан); моротэ цуки (чудан, дзёдан); шито ой-цуки; шито гяку-цуки; маваши ой-цуки (чудан, дзёдан); маваши гяку-цуки (чудан, дзёдан); сейкэн аго-учи; уракэн шомэн-учи; уракэн саю-учи; уракэн хизо-учи; уракэн маваши-учи; тэцуи ороши-учи; тэцуи комиками-учи; тэцуи хизо-учи; шуто ёко гамэн-учи; шуто хизо-учи; шуто сокуцу ороши-учи; шуто сокуцу учи-коми; шуто дзёдан учи-учи; ёхон нукитэ; нихон нукитэ.

3. Блоки: сейкэн гедан-барай; сейкэн дзёдан-укэ; сейкэн сото-укэ; сейкэн йчи-укэ; моротэ учи-укэ/гедан-барай; шуто гедан-барай; шуто дзёдан-укэ; шуто сото-укэ; шуто йчи-укэ.

4. удары ногой: хизо-гери; кин-гери; мае чусоку-гери (чудан, дзёдан); маваши-гери (гедан, чудан, дзёдан); мае чусоку-кеаге; сото тэйсоку-кеаге; учи хайсоку-кеаге; ёко сокуто-кеаге; концэцу-гери; ёко-гери (чудан, дзёдан); уширо-гери; мае учи-хайсоку.

5. Ката: тайкёку соно ич; тайкёку соно ни; тайкёку соно сан; сакуги тайкёку соно ич; сакуги тайкёку соно ни; сакуги тайкёку соно сан; пинан соно ич; пинан соно ни; пинан соно сан; пинан соно ён; пинан соно го.

6. Круговая тренировка.

7. Отработка спарринговой техники.

8. Совершенствование одноимённого спарринга.

9. Учебный спарринг

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Психологическая подготовка

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки спортсменов всестилевом каратэ. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения учебно - тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования. Сдача контрольных нормативов

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами против обучающихся различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у каратистов. Следовать требованиям: проявлять всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства

- 1.Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- 2.Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
3. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
4. Обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности.
- 5.Сохранение здоровья.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол,

настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания. Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Тактическая подготовка

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка).

Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за татами, применить грубое движение).

Психологическая подготовка

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

Соревнования. Сдача контрольно-переводных нормативов

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о

спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по вестилевому каратэ.

История вестилевого каратэ в России и за рубежом.

Характеристика вестилевого каратэ, место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие вестилевого каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по вестилевому каратэ в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по вестилевому каратэ за рубежом и в России. Организация федерации вестилевого каратэ.

Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся перед игрой.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание обучающихся, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня обучающегося. Режим труда и отдыха, режим питания до учебно-тренировочного занятия, во время учебно-тренировочного занятия и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по вестилевому каратэ. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины.

Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у обучающегося. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий вестилевого каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях вестилевого каратэ.

Основы учебно-тренировочного процесса.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, учебно-тренировочного занятия и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Характерные особенности периодов учебно-тренировочного занятия. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Методы учебно-тренировочного занятия. Значение учебно-тренировочных и контрольных поединков. Специализация и индивидуализация учебно-тренировочного занятия. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности учебно-тренировочного занятия обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль подготовки

Роль планирования как основного элемента управления учебно-тренировочного занятия обучающегося. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование учебно-тренировочного занятия, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование учебно-тренировочного занятия обучающихся. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки каратистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами

техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основные технические приемы и техническая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки и ее значения для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в всестилевом каратэ. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Просмотр видеозаписей поединков. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от технических действий противника, целесообразная вариантность действий.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили и их особенности. Тактика нападающего против защитника. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов ведения поединка. Стилль ведения поединка и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой. Анализ изучаемых тактических вариантов. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Просмотр видеозаписей техники сильнейших каратистов.

Физические качества и физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных обучающихся, кино и видеозаписей.

Спортивные соревнования

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований.

Установка на поединок и разбор результатов

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящего поединка: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, татами), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности ведения поединка противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план поединка. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся соревновательной обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Антидопинговые мероприятия

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление обучающемуся информации обо всех аспектах допинг – контроля:
 - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
 - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающегося;
 - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 16

5. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

				соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	ядро спорта			спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта «всестилевое каратэ» выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «всестилевое каратэ» включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – всестилевое каратэ: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - весовая категория», «ОК - абсолютная категория», «ПК - весовая категория», «СЗ - весовая категория», «СЗ - ката», развиваемые в МБУ ДО СШ «Прометей».

Спортивная дисциплина вида спорта – «всестилевое каратэ» (номер-код – 090 000 1 4 1 1 Я) Внутри каждой из дисциплин так же имеется номер - код соответствующий весовой категории (в килограммах) согласно регламенту соревнований.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» учитываются МБУ ДО СШ «Прометей» при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, согласно регламенту, где установлены весовые категории для каждой дисциплины, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» - «ОК - весовая категория», «ОК - абсолютная категория», «ПК - весовая категория», «СЗ - весовая категория», «СЗ - ката»; а также: «ОК – ката –годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай».

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «всестилевое каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «всестилевое каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований

Таблица № 17

Спортивные дисциплины вида спорта – всестилевое каратэ
(номер-код – 090 000 1 4 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
«ПК - весовая категория», «СЗ - ката»	090 000 1 4 1 1 Я
«ОК – ката –годзю - рю»	090 028 1 8 1 1 Я
«ОК - ката - ренгокай»	090 030 1 8 1 1 Я

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 18

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблица № 19

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронный до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6,8,16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6x2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапы боксерские	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	6
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Гурник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер – жгут резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося						
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося						
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося						
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося						
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося						
7.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося						
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося						
9.	Перчатки боксерские снаряжные	штук	на обучающегося						
11.	Перчатки снаряжные (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Пояс	штук	на обучающегося						
13.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося						
14.	Протектор бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
16.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося						
17.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося						
18.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

7.2. Кадровые условия реализации Программы

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

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ «Прометей» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно – воспитательной работе, заместитель директора по административной работе;
- педагогические работники: тренеры-преподаватели по «всестилевому каратэ»;
- иные работники: инструктор – методист.

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

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Основные принципы национальной системы профессионального роста

педагогических работников Российской Федерации. Утверждены Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2019 г. № 3273-р.; Минпросвещения России от 25 декабря 2019 г. № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»; Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23 января 2020 г. № МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций».

Профессиональная компетенция тренера-преподавателя является способностью успешного действия на основе практического опыта, умения и знаний в ходе решения профессиональных задач. Основными педагогическими условиями для повышения профессиональной компетенции тренеров-преподавателей, цель которых обеспечение оптимальности педагогического процесса является: организационно-педагогические условия как основной фактор целостного педагогического процесса; психолого-педагогические условия как совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды; дидактические условия, которые являются элементами организационных форм обучения. Непрерывное профессиональное развитие педагогических работников – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Прометей» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности педагогов;
- своевременное выявление профессиональных дефицитов педагогов, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;
- использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;
- вовлечение педагогов в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «всестилевое каратэ» в МБУ ДО СШ «Прометей» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

8.1.Список информационных, методических и учебных пособий:

1. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
2. Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
3. Агашин ФК. Биомеханика ударных движений. - М.:ФИС.1977, с.2()7. (pdf);
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968. (pdf);
5. Бернштейн П.А. О ловкости и ее развитии Москва 1991 г. изд «Физкультура и спорт» с.349, с ил. (pdf);
6. Верхошанский 10.13. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Фис, 1977. (pdf);
7. Верхошанский 10.13. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФИС, 1985. (pdf);
8. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20. (pdf);
9. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. - Москва., ГЦОЛИФК, второе издание1965. (pdf);
10. Зацюрский В.М. НФизические качества спортсмена Основы теории и методики воспитания 2019 г. Москва Издательство «Спорт» (pdf);
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации
[Электронный ресурс] minsport.gov.ru
2. научная электронная библиотека
[Электронный ресурс] <http://www.elibrary.ru/>;
- 3.электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия»
[Электронный ресурс] <https://libsport.ru/>

4. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»)
[Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru/urok/>;
5. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
6. электронный ресурс «Спортивная Россия»
[Электронный ресурс] <https://infosport.ru/> ;
7. сайт для учителей физической культуры Физкультура
[Электронный ресурс] <https://fizcultura.ucoz.ru/>;
8. научная электронная библиотека
[Электронный ресурс] <http://www.elibrary.ru/>;
9. Официальный сайт федерации Ассоциации всестилевого каратэ России
[Электронный ресурс] <https://vsekarate.ru/>

8.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов