



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ РОССИИ
RUSSIAN KARATE FEDERATION

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



КАРАТЭ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация каратэ России».

Рецензент:

Ким Ден Тхе, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Института психологии и педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сахалинский государственный университет».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ».....	19
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «каратэ».....	19
4.2. Общие рекомендации к программному материалу	20
4.2.1. Физическая подготовка на этапах спортивной подготовки.....	20
4.2.2. Техническая подготовка на этапах спортивной подготовки	22
4.2.3. Тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки	22
4.2.4. Техничко-тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки	24
4.3. Программный материал для этап начальной подготовки до года	24
4.3.1. Физическая подготовка	25
4.3.2. Техническая подготовка	26
4.3.3. Тактическая подготовка	33
4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года	33
4.4.1. Физическая подготовка	34
4.4.2. Техническая подготовка.....	35

4.4.3. Тактическая подготовка	42
4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.....	42
4.5.1. Физическая подготовка	42
4.5.2. Техническая подготовка.....	44
4.5.3. Техничко-тактическая подготовка	52
4.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет.....	52
4.6.1. Физическая подготовка	52
4.6.2. Техничко-тактическая подготовка	53
4.7. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	53
4.8. Учебно-тематический план	54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».....	55
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	55
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	55
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

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

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464

«Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 215 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Примерная программа).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-

методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся по виду спорта «каратэ».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмены, юные спортсмены), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 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)	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- ✓ на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – ЭНП и УТЭ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- ✓ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – ССМ и ВСМ) с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения по Программе (таблица 2). Организация самостоятельно определяет недельный режим работы учебно-тренировочной группы.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (далее – УТЗ) при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП - двух часов;
- на УТЭ - трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и контрольных форм.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 3 к ФССП.

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

2.3.3. Объем соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные (таблица 3). В соответствии с Единым календарным планом (далее - ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия, и спортивные мероприятия.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

В таблице 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «каратэ».

Различают:

– *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– *отборочные соревнования*, по итогам которых отбираются участники основных соревнований;

– *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 «каратэ»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (приложение № 1 к методическим рекомендациям).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания УТЗ и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды

деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать

творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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 Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях УТЗ, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным.

Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329 и другие нормативно-правовые документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период УТЗ применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе УТЗ по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может

присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «каратэ» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5.

Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к УТЗ и к спортивным соревнованиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица 5 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятие	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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

На этапе ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

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

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

– соблюдать режим УТЗ;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа», «командные соревнования», а также спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования

и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа», «командные соревнования», а также спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория».

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

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (испытания) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП (приложения №№ 6-9 к ФССП).

IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «каратэ»

Программный материал для УТЗ по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

Работа по ИПСП может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.2. Общие рекомендации к программному материалу

Программный материал на ЭНП и УТЭ представляется в виде учебно-тренировочных заданий по принципу их преимущественной направленности.

Программный материал для ЭНП в 1-й и 2-й годы обучения осуществляется по физической и теоретической подготовке.

На УТЭ с 1-го года обучения по 4-й рекомендуем вводить периодизацию годового цикла по технико-тактической и физической подготовкам.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

4.2.1. Физическая подготовка на этапах спортивной подготовки

В годовом цикле присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и формы отличаются, в зависимости от этапа подготовки. Общая физическая подготовка (далее – ОФП) имеет тенденцию к уменьшению. Специальная физическая подготовка (далее – СФП) возрастает с каждым годом многолетней подготовки. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (общую и специальную) и технико-тактическую (техническую и тактическую). От этапа к этапу нарастает величина СФП и технико-тактической подготовки с уменьшением ОФП.

Общая физическая подготовка

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, упражнения других видов спорта, подвижные и спортивные игры. ОФП направлена на развитие всех основных двигательных качеств и решает задачи повышения общей работоспособности:

- разностороннее физическое развитие;
- повышение уровня функционального состояния организма;
- расширение объёма двигательных умений и навыков;
- повышение спортивной работоспособности.

В таблице 6 отображено влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ.

Таблица 6 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на совершенствование уровня технико-тактической подготовленности и развитие специальных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты) обучающихся во время учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях, а также для успешной сдачи контрольно-переводных нормативов. Техническая аттестация служит одним из мощнейших стимулов (мотиваций) в многолетней подготовке по виду спорта «каратэ». Этот стимул побуждает обучающегося не только физически развиваться и совершенствовать тело, но и воспитывать морально-волевые качества и специальные способности.

Цель УТЗ – формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям каратэ, овладение техническими действиями, улучшение физического развития.

Развитие силы очень важно при обучении каратэ: для обучающихся ЭНП, изучающих технические действия, связанные с физическим развитием; для занимающихся на УТЭ, чтобы их технический уровень и физическая сила развивались одинаково, избегая неустойчивости при выполнении технических действий, где недостаточный уровень физической подготовленности может стать причиной травматизма.

4.2.2. Техническая подготовка на этапах спортивной подготовки

Техническая подготовка в традиционном каратэ включает обучение «кихон» – комбинационной технике защитных и атакующих действий, технике выведения из равновесия, «ката» – формальным комплексам и «кумитэ» – поединку.

В процессе обучения атакующим и защитным действиям каратэ на ЭНП выполняются одиночные технические действия для достижения правильной траектории удара или блока и работы необходимых мышц. Далее изучается комбинационная техника, состоящая из выполнения двух «рэн», трёх «санбон» и более технических действий, выполняемых как на месте, так и в движении.

Техника выведения из равновесия «кузуши-вадза» первоначально была направлена не только на выведение из равновесия противника, но и на нанесение ему травмы ног и тазобедренного сустава, на примере техники ударов ногой на нижнем уровне (ниже пояса) «гэдан-гэри», где использовались удары ногой «микадзукигэри» в область суставов ног и «маваши-гэри» в область бёдер и подъёма ступни. В настоящее время техника выведения из равновесия в каратэ включает в себя подсечки, подножки, захваты и броски не выше бедра, которые часто используются на спортивных соревнованиях, но с обязательным последующим ударом, который, в конечном счёте, и оценивается спортивными судьями.

4.2.3. Тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Тактика поведения спортсмена в определённых ситуациях строится на моделировании различных вариантов поединка для подготовки к соревновательной деятельности или самозащиты. В поединке действия тактической направленности подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительными действиями могут быть одиночные удары, комбинации ударов, подсекающие действия и др., цель которых произвести разведку, ввести противника в заблуждение, заманить его в ловушку и не дать возможности атаковать. В поединке при проведении разведывательных действий спортсмен выполняет разнообразные обманные действия, вызовы, раскрытия, перемещения, внимательно наблюдая и проводя анализ техническим действиям противника.

Наступательные действия в каратэ состоят из ударных и защитных технических действий, выполняемых руками и ногами одиночно и в комбинациях из двух-трёх ударов в сочетании с подсекающей техникой, различными финтами и увёртками. При выполнении атакующих действий одновременно может выполняться защитная техника. Для выполнения наступательных действий характерно развитие решительности, настойчивости и воли к победе, дающие возможность обучающемуся проводить атакующие действия.

Оборонительные действия используются спортсменом в случае, когда противник захватывает инициативу или когда нужно специально вымотать его, применяя в контратаке финты и увёртки с защитными и атакующими действиями для последующего перехода в наступление.

Учебный материал обучения тактической подготовке на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Учебный материал обучения тактической подготовке на этапах многолетней подготовки

Этапы обучения	Содержание
ЭНП-1	<ul style="list-style-type: none"> – поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие); – применение действий на опережение «сэн-но-сэн»; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке
ЭНП-2	<ul style="list-style-type: none"> – поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие); – применение действий на опережение «сэн-но-сэн»; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке
ЭНП-3	<ul style="list-style-type: none"> – разбор технических действий, использованных в поединке; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке
УТЭ-1	<ul style="list-style-type: none"> – поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие); – применение действий на опережение; – использование в поединке намеченного технического действия из позиции лёжа; – разбор технических действий, использованных в поединке; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке
УТЭ-2	<ul style="list-style-type: none"> – поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими каратэками, анализ излюбленных соперником приёмов); применение действий на опережение; выполнение в поединке запланированных технических действий; – тактическое планирование ведения поединка с последующим разбором соревновательных ситуаций; рассмотрение темпа, оцениваемых действий, пропущенных атак в проведённых соревновательных поединках.
УТЭ-3	<ul style="list-style-type: none"> – тактика использования комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ; – поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных выступлений и поединков с определёнными соперниками, правка стандартных схем поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведённого поединка со стандартной ранее созданной; – тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.
УТЭ-4	<ul style="list-style-type: none"> – увеличение вариативности выполнения технико-тактических действий в связи с расширением комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ, с перехватом инициативы «го-но-сэн»; – тактика ведения поединка: поиск сведений о соперниках, создание

	<p>стандартных схем соревновательных поединков с определёнными соперниками, правка стандартных схем ведения поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведённого поединка со стандартной ранее созданной;</p> <p>– тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата, как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.</p>
УТЭ-5	<p>– увеличение вариативности выполнения технико-тактических действий в связи с расширением комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ, с перехватом инициативы;</p> <p>– тактика ведения поединка: поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных поединков с определёнными соперниками, правка стандартных схем ведения поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведённого поединка со стандартной ранее созданной;</p> <p>– тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.</p>

4.2.4. Техничко-тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки

На протяжении многолетней подготовки юные спортсмены проходят несколько этапов обучения технико-тактическим действиям, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и технических возможностей;
- прибавление вариативности выполнения технико-тактических действий и психологического взаимодействия в коллективе;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объёма нагрузок;
- повышение интенсивности УТЗ.

4.3. Программный материал для этап начальной подготовки до года

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов;
- обучение технике каратэ;
- повышение уровня физической подготовленности;

– отбор наиболее перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

4.3.1. Физическая подготовка

ОФП

Основными средствами ОФП являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – гимнастика, акробатика и др.

Особое место на УТЗ рекомендуем отводить упражнениям с различными мячами.

Направленность таких упражнений не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности спортсмена, эта способность будет приобретать все большее значение.

Общеразвивающие упражнения. 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.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

СФП

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.

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 3х10 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 руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.



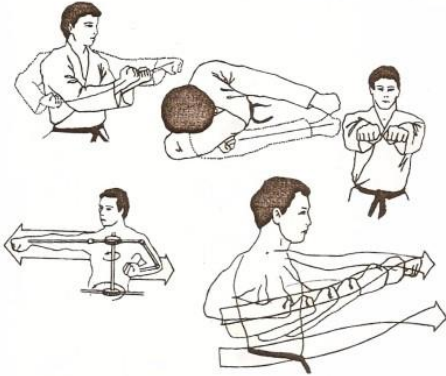
4.3.2. Техническая подготовка



Основной задачей является овладение основными техническими приемами: методические приемы обучения основам техники каратиста, изучение захватов и освобождение от них, изучение базовых стоек каратиста, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки, боевая стойка каратиста, передвижение в базовых стойках, в передвижении выполнение базовой программной техники, боевые дистанции.



Пример технических приемов на ЭНП до года представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Технические приемы на этапе начальной подготовки до года

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
Стойки	МУСУБИ-ДАЧИ	<p style="text-align: center;">Musubi Dachі (Мусуби Дачи)</p>  <p>Пятки вместе, носки развернуты, ступни врозь на 45 градусов. Левая ладонь на правой.</p>
	ХЭЙСОКУ-ДАЧИ	<p style="text-align: center;">Heisoku Dachі (Хэйсоку Дачи)</p>  <p>Ноги вместе и слегка согнуты в коленях. Положение внимания, ноги вместе и направлены вперед. Лодыжки и ступни касаются друг друга, ноги прижаты.</p>
	ХАЧИДЖИ-ДАЧИ	<p style="text-align: center;">Uchi Nachi Ji Dachі (Учи Хачи Джи Дачи)</p>  <p>Ступни на ширине плеч, носки повернуты внутрь.</p>

	<p>КИБА-ДАЧИ</p>	<p>Kiba Dachi (Киба Дачи)</p>  <p>Колени широко разведены, спина держится прямо...</p>	<p>Ноги раздвинуты в сторону на двойную ширину плеч. Колени согнуты. Пальцы ног направлены вперед. Колени сильно раздвинуты, мускулы ног напряжены. Вес тела распределен на каждую ногу поровну. Тело, плечи расслаблены.</p>
	<p>ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ</p>	<p>Zenkutsu Dachi (Дзэнкуцу дачи)</p> 	<p>Передняя стопа расположена точно под коленом, задняя нога — прямая, стопа повернута на 45 градусов. 70% веса тела спереди, колено перед ступней, задняя нога вытянута, а задняя нога направлена вперед (или 45 градусов в зависимости от стиля), пятка прижата к полу. Плечи обращены вперед.</p>
<p>Удары руками</p>	<p>ЧОКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>		<p>Прямой удар <i>Сёку Дзуки</i> наносится только вперед. Траектория удара представляет собой прямую линию. Рука возвращается обратно в исходное положение (<i>Хикитэ</i>) по той же траектории (возвратно-поступательной). За время прохождения дистанции от бедра до цели кулак совершает винтообразное движение, а именно: в исходном положении свободно сжатый кулак находится у бедра пальцами вверх; когда рука выпрямлена в конечной позиции, кулак расположен пальцами вниз; поворот кулака составляет 180°.</p>

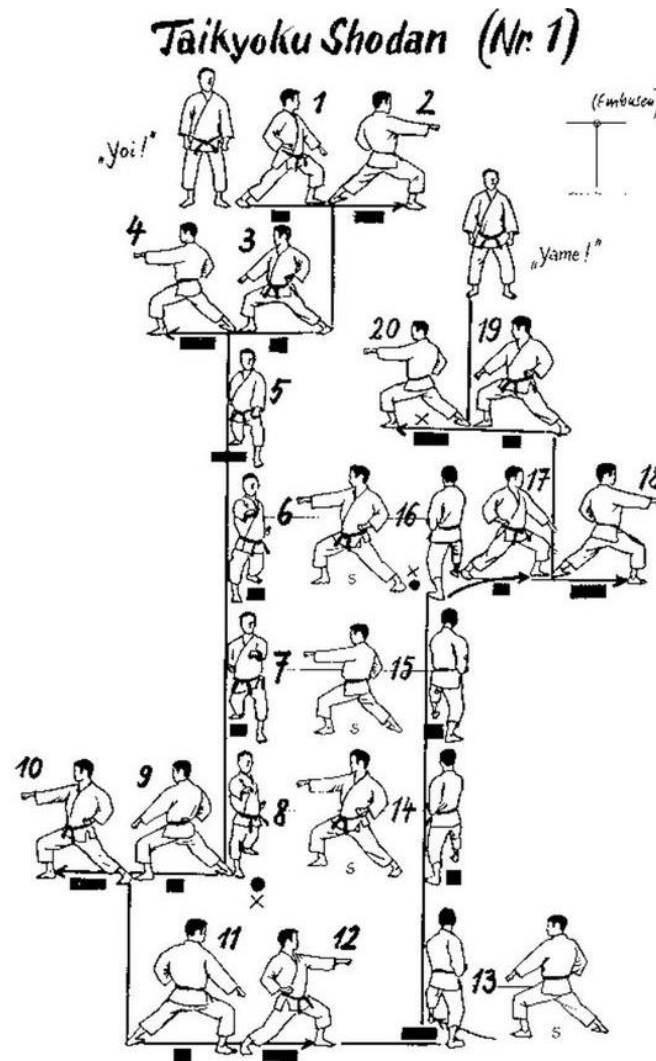
	<p>ОЙ-ЦУКИ</p>		<p>При движении вперед в стойке Дзэнкуцу Дати рука «выстреливает» вперед в момент, когда впереди стоящая нога касается пола в конце шага или чуть раньше.</p> <p>При движении назад рука «выстреливает» вперед в момент, когда нога касается пола в конце шага сзади тела или чуть раньше.</p>
	<p>КИДЗАМИ-ДЗУКИ</p>		<p>В движении вперед или назад прямой удар вперед наносится передней рукой.</p>

	<p>ГИАКУ ДЗУКИ</p>	 <p>При движении вперед в стойке Дзэнкуцу Дати рука «выстреливает» вперед в момент, когда впереди стоящая нога касается пола в конце шага или чуть раньше. При движении назад рука «выстреливает» вперед в момент, когда нога касается пола в конце шага сзади тела или чуть раньше.</p>
<p>Удары ногами</p>	<p>МАВАШИ-ГЕРИ</p>	 <p>Удар сбоку по дуге снаружи-внутри. Может наноситься частью стопы под большим пальцем (Коши) и подъемом стопы (Хайсоку). Обычно наносится из стойки Дзэнкуцу Дати или аналогичных боевых стоек с весом тела на передней ноге. Перенесите вес тела полностью на впереди стоящую ногу и поднимите ударную ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене, в горизонтальное положение. Колено максимально согнуто, пятка находится у ягодицы. Стопа и голень ударной ноги образуют прямой угол, пальцы отогнуты вверх. Центр тяжести расположен над ступней опорной ноги.</p>

	<p>МАЕ-ГЕРИ</p>	 <p>Удар осуществляется резким разгибанием коленного сустава ударной ноги с осью вращения в коленном суставе. Удар сопровождается движением бедер в направлении удара. Стопа вытянута вперед, пальцы отогнуты вверх. Удар наносится частью стопы, расположенной под большим пальцем. После контакта с целью (Кэагэ или Кэкоми) ступня возвращается к колену опорной ноги, а затем ставится на пол. В зависимости от боевой ситуации нога может ставиться впереди, сзади, в сторону или, не опуская ногу на пол, можно нанести еще один или несколько ударов той же ногой.</p>
<p>Блоки</p>	<p>ГЕДАН-БАРАЙ</p>	 <p>Применяется от удара в пах или в живот, останавливает удар противника или изменяет его направление, создавая благоприятную возможность для контрудара.</p>

Ката

ТАКИОКУ ШОДАН



Исходное положение.

1. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в Дзенкуцу-дачи, блок Гедан-Барай левой рукой.
 2. Шаг вперед правой ногой с ударом Ой-Цуки.
 3. Поворот на 180 градусов вправо с длинным шагом назад правой ногой, блок Гедан-Барай правой рукой.
 4. Шаг вперед левой ногой с ударом Ой-Цуки.
 5. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, блок Гедан-Барай левой рукой.
 6. После небольшой паузы шаг правой ногой вперед с поворотом на левой ноге, удар Ой-Цуки.
 7. Сразу шаг вперед левой ногой с ударом Ой-Цуки.
 8. Третий шаг вперед правой ногой, удар Ой-Цуки, усиленный выкриком Киай!
 9. Поворот влево с шагом левой ногой назад, блок Гедан-Барай левой рукой.
 10. Затем сразу удар Ой-Цуки с шагом правой ногой.
 11. Поворот на 180 градусов вправо с длинным шагом назад правой ногой, блок Гедан-Барай правой рукой.
 12. Шаг вперед левой ногой с ударом Ой-Цуки.
- Далее повторить движения, начиная с пункта 5.
- Вернуться в исходное положение.

4.3.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на ЭНП характеризуется обучением тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изучением приемами техники.

Основные средства для обучения на данном этапе: техника и тактика передвижений в стойках, прямые удары на дальней и средней дистанциях. Удары ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях. Удары ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Уже на ЭНП, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к виду спорта. Причем, воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные средства УТЗ:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники каратэ (кихон);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года

Основные задачи:

- отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ;
- дальнейшее укрепление здоровья спортсменов;
- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов;

- привитие интереса к занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

4.4.1. Физическая подготовка

ОФП

На ЭНП свыше года рекомендуем использовать следующие средства: общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы и бег, различные подскоки и выпрыгивания в беге, кроссы, бег на короткие дистанции, прыжки в длину, высоту, тройной, упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища, метание теннисных мячей на дальность и точность, упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени, лыжный спорт.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

СФП

Упражнения для преимущественного развития быстроты

Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени. Работа резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, взрывные отжимания с отрывом ладоней от пола и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении

боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с блокированием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.



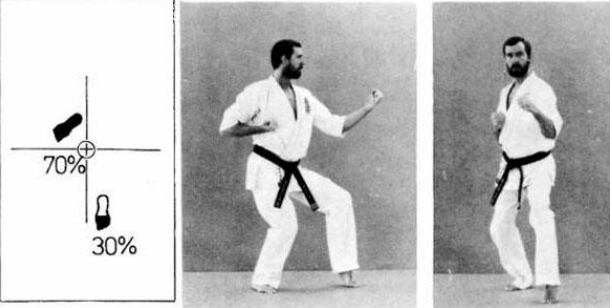
4.4.2. Техническая подготовка




Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).




Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.


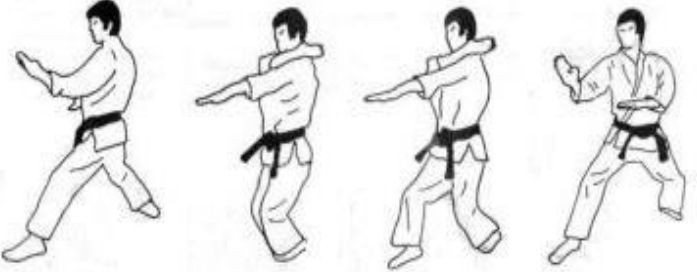
Пример технических приемов на ЭНП свыше года представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Технические приемы на этапе начальной подготовки свыше года

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения
Стойки	КИБА-ДАЧИ	<p style="text-align: center;">Kiba Dachī (Киба Дачи)</p>  <p>Ноги раздвинуты в сторону на двойную ширину плеч. Колени согнуты. Пальцы ног направлены вперед. Колени сильно раздвинуты, мускулы ног напряжены. Вес тела распределен на каждую ногу поровну. Тело, плечи расслаблены.</p>
	ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ	<p style="text-align: center;">Zenkutsu Dachī (Дзенкуцу дачи)</p>  <p>Длина стойки дзэнкуцу-дати (дачи) - две ширины плеч, ширина - одна ширина плеч. Стопа впередистоящей ноги смотрит вперед и находится точно под коленом. Стопа сзадистоящей ноги развёрнута во внешнюю сторону на угол 45 градусов. 60 процентов веса тела находится на передней ноге, 40 - на задней. Иногда в литературе встречается соотношение 70/30</p>
	КОКУТЦУ-ДАЧИ	 <p>Пятки находятся на одной линии. Стопа впередистоящей ноги смотрит вперед. Стопа сзадистоящей ноги развёрнута во внешнюю сторону на угол 90 градусов и опирается на всю площадь подошвы. Две трети (или 70 процентов) веса тела приходится на сзадистоящую ногу. Обе ноги находятся в полусогнутом положении, при этом колено впередистоящей ноги направлено вперед, сзадистоящей — в сторону. Большой вес тела перенесен на сзадистоящую ногу. Нужно уметь ударить впередистоящей ногой, при этом не смещая центр тяжести тела.</p>

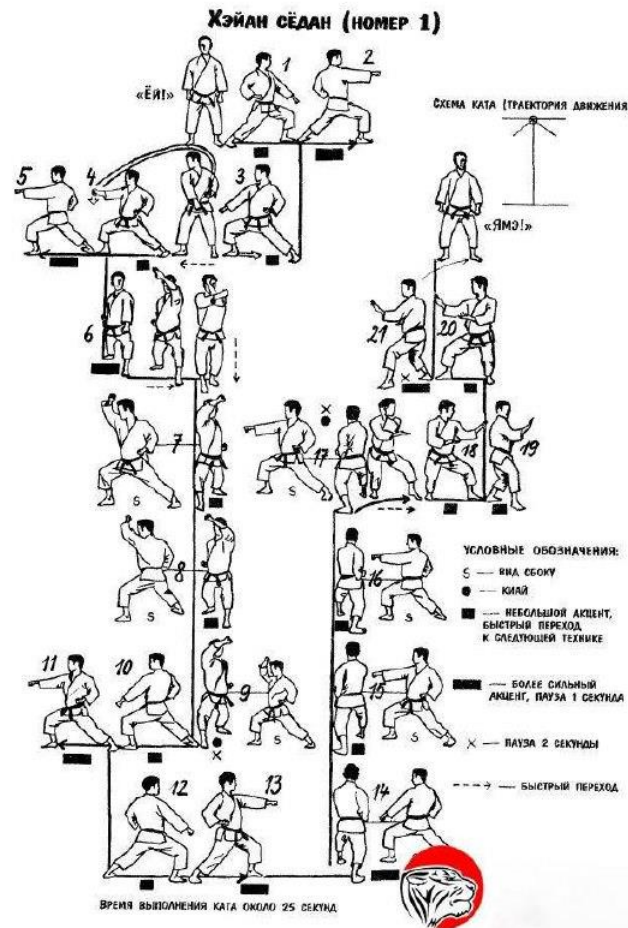
<p>Удары руками</p>	<p>ОЙ-ЦУКИ</p>		<p>При движении вперед в стойке Дзэнкуцу Дати рука «выстреливает» вперед в момент, когда впередистоящая нога касается пола в конце шага или чуть раньше. При движении назад рука «выстреливает» вперед в момент, когда нога касается пола в конце шага сзади тела или чуть раньше.</p>
	<p>ГИАКУ ДЗУКИ</p>		<p>При движении вперед в стойке Дзэнкуцу Дати рука «выстреливает» вперед в момент, когда впередистоящая нога касается пола в конце шага или чуть раньше. При движении назад рука «выстреливает» вперед в момент, когда нога касается пола в конце шага сзади тела или чуть раньше.</p>
<p>Удары ногами</p>	<p>МАЕ-ГЕРИ</p>		<p>Удар направлен в сторону пресса или груди атакующего и состоит из выноса согнутой в колене ноги, разгибания ноги — непосредственно удара и, после выполнения удара, быстрого возврата ноги в исходное положение или подходящую для следующего движения позицию.</p>

	ЙОКО-ГЕРИ		<p>Удар вбок по восходящей траектории. Удар наносится по верхнему уровню, существует в двух вариантах: за счет резкого разгибания ноги в колене и махового движения ногой. Наносится подошвой стопы или ребром ступни.</p>
	УРО МАВАШИ ГЕРИ		<p>Обратный боковой удар. Удар наносится пяткой за счет вращения вокруг собственной оси. Цель атаки – голова и корпус оппонента.</p>
Блоки	ГЕДАН-БАРАЙ		<p>Применяется от удара в пах или в живот, останавливает удар противника или изменяет его направление, создавая благоприятную возможность для контрудара.</p>

	АГЕ-УКЕ	 An illustration showing two martial artists in white uniforms. The artist on the right is performing an Ahe-uke block, with their right arm raised and hand open, blocking an incoming attack from the artist on the left.	Используется для блокирования атак противника, нацеленных выше, чем солнечное сплетение.
	ШУТО-УКЕ	 Four sequential illustrations of a martial artist in a white uniform performing a circular block (Shuto-uke) with both hands. The artist is shown in a side stance, with their hands positioned to block an incoming attack from the side.	Круговой блок двумя руками в позиции

Ката

ХИЯН ШОДАН



Исходное положение.

1. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати, гэдан барай левой рукой.
2. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки.
3. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой. Здесь выполняется движение защиты от маэ гэри воображаемого противника, затем освобождение от захвата за руку круговым движением руки с переносом веса тела назад и контратака по голове боковой стороной кулака (рис. 3, 4).
4. в версии Канадзавы - из естественной стойки (сид-зэнтай). В версии Накаямы этот удар выполняется с переходом вперед в дзэнкуцу-дати.
5. После тэцуи ути сразу шаг вперед левой ногой с ой-цуки.
6. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гэдан барай левой рукой.
7. Агэ-укэ правой рукой (через переходное положение) с шагом правой ногой вперед.
8. Сразу шаг вперед левой ногой с агэ-укэ левой рукой., гэдан барай левой рукой.

9. Третий шаг вперед правой ногой с агэ-укэ правой рукой. Киай. Киай здесь показывает возможность понимания последнего агэ-укэ как удара, например в локоть противника (рис. 8, 9). Такой удар наносится предплечьем правой руки движением снизу вверх, при этом левой рукой после предыдущего агэ-укэ выполняют захват руки противника с рывком к себе.
10. Поворот влево с шагом левой ногой назад, гэдан барай левой рукой.
11. Затем сразу ой-цуки с шагом правой ногой.
12. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой.
13. Затем сразу шаг вперед левой ногой с ой-цуки.

		<p>14. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гэдан барай левой рукой. 15. Ой-цуки с шагом правой ногой. 16. И сразу ой-цуки с шагом левой ногой. 17. Ой-цуки с шагом правой ногой. Киай. 18. С шагом левой ногой поворот влево в кокуцу-дати, сюто-укэ левой рукой. 19. Сразу шаг правой ногой под 45 градусов вправо, сюто-укэ правой рукой. 20. Поворот на 135 градусов вправо шагом правой ногой, сюто-укэ в кокуцу-дати правой рукой. 21. Сразу с шагом левой ногой под 45 градусов влево в кокуцу-дати сюто укэ левой рукой. Вернуться в исходное положение.</p> <p>Примечание к пунктам 18-21. Возможное практическое применение этих движений показано на рис. 18 и 19. Первый сюто-укэ можно понимать как блок от прямого удара кулаком, второй сюто-укэ с шагом вперед - как удар ребром ладони по шее.</p>
--	--	--

4.4.3. Тактическая подготовка

Изучение 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.

Изучение 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.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

4.5.1. Физическая подготовка

ОФП

Основные средства: общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы и бег, кроссы, бег на короткие дистанции, подскоки и выпрыгивания в беге, прыжки в длину, в высоту, упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища, метание теннисных мячей на дальность и точность, спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой, упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СФП

Упражнения для развития быстроты

Рывки по сигналу. Уход брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами, с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости

Применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5с каждое включение. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин отдыха. использование упражнений




с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс-3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.


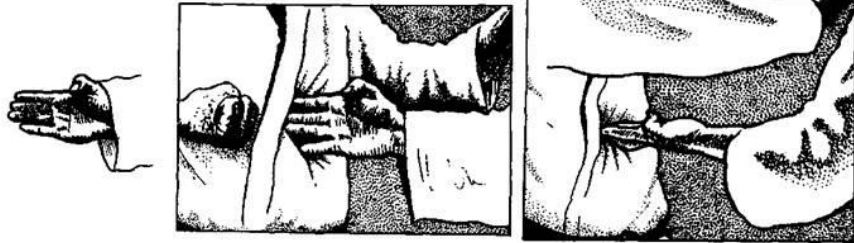

4.5.2. Техническая подготовка



На данном этапе происходит расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний.

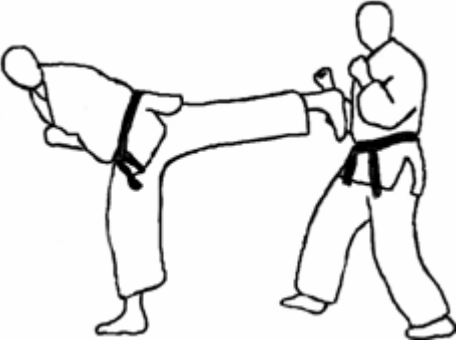


Пример технических приемов на УТЭ до трех лет представлены в таблице 10.



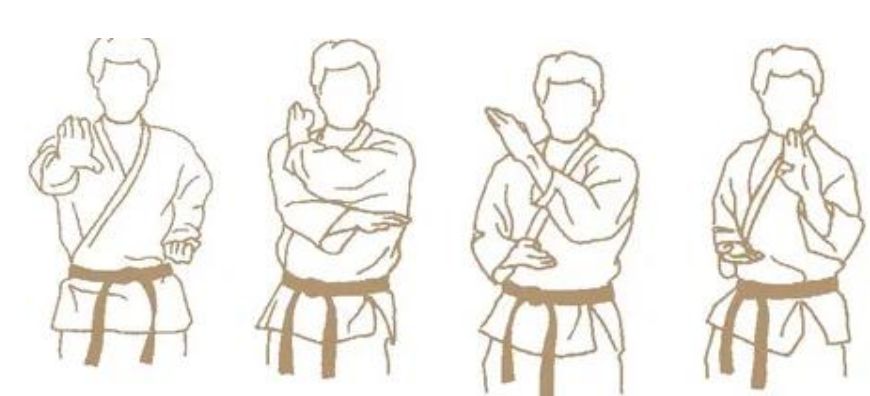
Таблица 10 – Технические приемы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

Наименование раздела	Прием	Методика выполнения	
	КАМАЭ	 <p data-bbox="1417 363 2007 432">Боевая позиция с концентрацией внимания на атаке или обороне</p>	
Стойки	МУСУБИ ДАЧИ	 <p data-bbox="1417 759 2063 828">Стойка ожидания, ступни развернуты наружу. Стопы развернуты наружу на 45°, пятки вместе.</p>	
	ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ	 <p data-bbox="1379 1066 2040 1278">Стопа впередистоящей ноги ориентирована строго прямо, пальцы располагаются в естественном для ходьбы направлении. Стопа сзади стоящей ноги направлена преимущественно вперед, внешнее ребро её обязательно прижато к полу.</p>	

	<p>ХАК ДАРИ СОГИ</p>		<p>Опорная нога находится в том же положении, как и в стойке чучхум соги. При этом вторая нога поднята и прижата внутренней частью стопы к внутренней части опорной ноги. Стопа на поднятой ноге расположена таким образом, чтобы пальцы смотрели по диагонали вниз. При этом колено направлено вперед.</p>
<p>Удары руками</p>	<p>НУКИТЭ</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Применение</i> <i>Применение</i></p>	<p>Удар наносится в солнечное сплетение, плотно сожмите первые три пальца. Пальцы делают как бы протыкающее движение.</p>
	<p>ШУТО</p>		<p>Удар ребром ладони (сбоку, сверху, прямой, сбоку снаружи). Ударная поверхность – между основанием мизинца и лучезапястным суставом.</p>

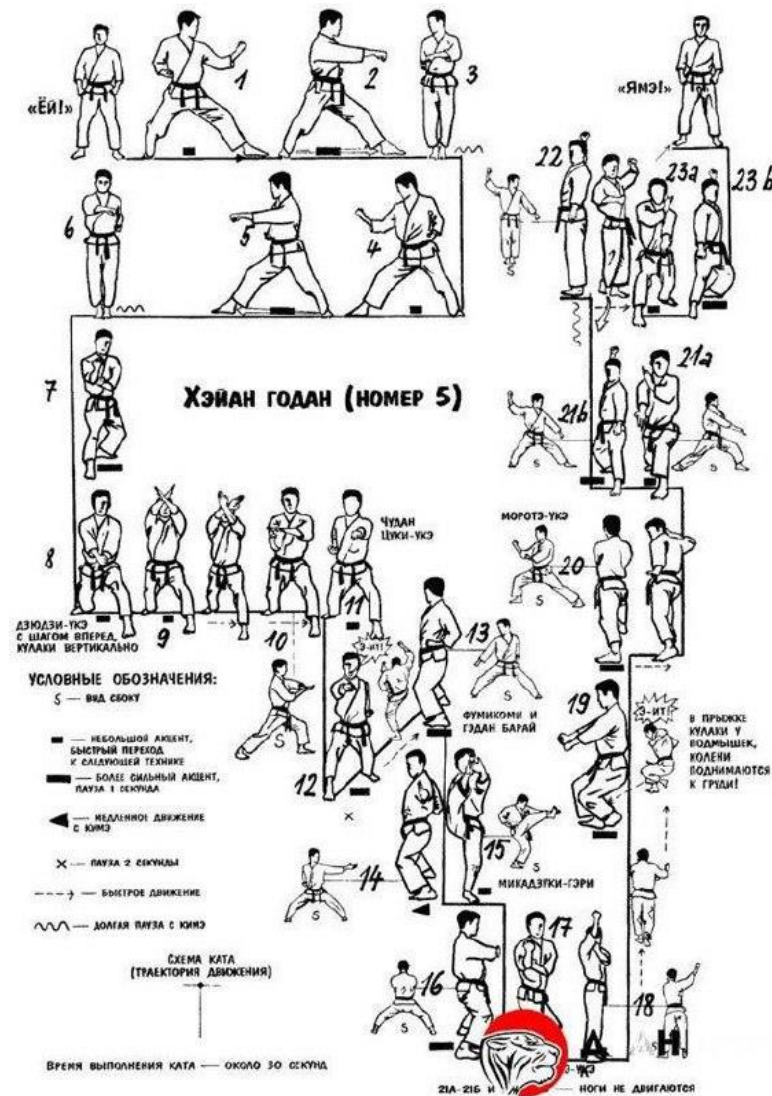
	КОАГЕ ЦУКИ		<p>Кулак должен находиться на уровне солнечного сплетения, просто на уровне средней линии тела, предплечье должно быть на той же высоте, что и кулак, и рука будет наклонена, образуя угол 90° по отношению к предплечью.</p>
Удары ногами	ДОЛЛЕ ЧАГИ		<p>Удар наиболее эффективен, если он наносится в диагональном направлении к сопернику. Поэтому до начала удара атакующий должен выполнить необходимое перемещение в сторону, чтобы обеспечить оптимальное положение для удара, если соперник находится прямо впереди. Обычно удар наносится сзади стоящей ногой, реже - впереди стоящей.</p>

	УСИРО ГЕРИ		<p>Удар выполняется толчковым движением назад пяткой или ребром стопы. Важным моментом при выполнении удара является синхронизация наклона корпуса и движение таза в сторону удара. При этом завершение движения должно совпадать с конечной точкой разгиба ноги.</p>
	ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ		<p>Восходящий удар ногой в сторону. Представляет собой резкий «хлыстообразный» удар. Колено ударной ноги является центром вращения. Удар наносится ребром стопы.</p>
Блоки	СОТО УДЭ УКЕ		<p>В этом блоке рука противника отражается в сторону, когда Вы блокируете снаружи вовнутрь. Если его применять с достаточной силой, этот один только блок является достаточным для отбивания охоты к дальнейшей атаке.</p>

<p>МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ</p>		<p>Блок с одновременным ударом снизу в подбородок.</p>
<p>ДЗЮДЗИ УКЕ</p>		<p>Защита скрещенными предплечьями.</p>
<p>УЧИ УДЕ УКЕ</p>		<p>В исходном положении кулак блокирующей руки у уха, ладонью наружу. Блок проводится за счет разворота локтя снаружи вовнутрь до контакта предплечья с атакующей рукой.</p>

Ката

ХИЯН ГОДАН



1. Ути-укэ левой рукой с поворотом влево в кокуцу-дати (рис. 1).
2. И сразу гяку-цуки (рука выпрямлена до конца, поворот вперед только верхней части корпуса, сохраняя стойку кокутсу-дати) (рис. 2).
3. Правая нога подтягивается к левой одновременно с поворотом головы вправо и переводом рук вправо в положение каги-цуки (переходная позиция, ноги вместе).
4. Шаг правой ногой вправо, правостороннаа кокуцу-дати с ути-укэ.
5. Гяку-цуки.
6. Левая нога подтягивается к правой одновременно с поворотом головы влево и переводом рук влево в положение каги-цуки (переходная позиция, ноги вместе).
7. Шаг вперед правой ногой с мортэ-укэ.
8. Шаг вперед левой ногой с дзюдзи-укэ-гэдан.
9. Открыть ладони, перевести руки вверх в дзюдзи-укэ-дзэдан.
10. Повернуть кисти обеих рук. Отвести руку воображаемого противника вниз, как показано на рис.10, держа одну руку под другой.

11. Чудан цуки-укэ левой рукой.
12. И сразу ой-цуки с шагом правой ногой. Кийай.

Последовательность движений 8-12 должна выполняться очень быстро. Ее можно понимать, как защиту и контратаку от мае-гэри. Мае-гэри противника блокируется гэдан-дзюдзи-укэ (рис. 8), последующий удар кулаком блокируется дзэдан-дзюдзи-укэ (рис. 9).

Следующим движением блокируется удар противника кулаком на среднем уровне (рис. 10), а от следующего удара выполняется цуки-укэ левой рукой (рис. 11). В версии Канадзавы здесь возможен

		<p style="text-align: center;">татэ-сюто-укэ (рис. 11К).</p> <p>13. Шаг вперед в кибэ-дати с топчущим ударом ногой и гэдан-барай (рис. 13а, 13б). Удар может быть нанесен в колено или по подъему ноги противника.</p> <p>14. Быстрый замах и медленный блок открытой ладонью со смещением веса на правую ногу (рис. 14).</p> <p>15. Затем сразу микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони. Если предыдущее движение нужно понимать как блок, то микадзуки-гэри удобнее всего представить себе как удар подошвой или подушечкой пальцев стопы в голову или корпус противника (рис. 15).</p> <p>16. Одновременно с постановкой ноги удар правым локтем по левой ладони (рис. 16).</p> <p>17. Из этого положения удобно блокировать удар кулаком на среднем уровне - с помощью моротэ-укэ с переходом в коза-дати (это очень сильный сбивающий блок (рис. 17).</p> <p>18. Повернув голову влево (к другому воображаемому противнику), подтянуть левую ногу в ренодзи-дати (естественную стойку), поднимая кулак вверх (рис. 18)</p> <p>19. Прыжок вверх (уход от воображаемой подсечки) с приземлением в низкую стойку с гэдан-дзюдзи-укэ от мае-гэри воображаемого противника.</p> <p>Другая возможность применения: удар двумя кулаками в прыжке по колену или голени противника.</p> <p>20. Быстрый поворот корпуса вправо в дзэнкуцу-дати с моротэ-укэ.</p> <p>21а. Защита от удара воображаемого противника на верхнем уровне - нагаси-укэ левой рукой с одновременным ударом внутренним ребром правой ладони (Накаяма) или геда-нукитэ (Канадзава) (рис. 21а).</p> <p>21б. Быстрое смещение корпуса назад в кокуцу-дати с двойным блоком - дзёдан-ути-укэ и гэдан-барай (рис. 21б).</p> <p>Это движение можно понимать и как захват правой рукой паха противника и рывок со встречным движением левой руки.</p> <p>22. Поворот вправо с отведением левой ноги назад. Руки в переходном положении.</p> <p>23а. Нагаси-укэ правой рукой с одновременным ударом ребром левой ладони.</p> <p>23б. Быстрое смещение корпуса назад в кокуцу-дати с двойным блоком - дзёдан-ути-укэ и гэдан-барай.</p>
--	--	---

4.5.3. Техничко-тактическая подготовка

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, то же в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками, изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

4.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет.

При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов и получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

4.6.1. Физическая подготовка

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований.

Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Иногда работа по ИПСП, составленным тренером-преподавателем. ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

4.6.2. Техничко-тактическая подготовка

Основные разделы, рекомендуемые для изучения: повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемы ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Тактически грамотное построение боя. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведет в счете. Если в результате небольшой травмы, спортсмену придется бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными школами. Участие в соревнованиях регионального и всероссийского масштаба.

4.7. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи ССМ и ВСМ:

Программный материал включает в себя:

1) Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.

2) Совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала.

3) Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;

- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются УТЗ с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

4.8. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться, как в виде специально организованных лекций, бесед, так и непосредственно в ходе УТЗ.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в спортивной подготовке спортсменов. Главная ее задача теоретической подготовки в получении обучающимся знаний о выполняемом двигательном действии, а также получении необходимой информации о виде спорта.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Также рекомендуется, чтобы обучающийся хорошо знал правила проведения спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ спортивной работы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются Организациями при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении УТЗ по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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 № 1144н;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М: Просвещение, 2014. – 130 с.
2. Брюэр, К. Управление двигательными навыками в подготовке спортсменов. Настольная книга тренера / К. Брюэр. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 448 с.: ил.
3. Былеева, Л.В., Климова Р.В., Коротков И.М, Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
4. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-н/Д: ООО «Феникс». – 2008. – 379 с.
5. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств. – Мн.: Харвест, 2006. – 432 с.
6. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: ООО «Феникс». – 2010. – 249 с.
8. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
9. Делкур, Ж. Техника каратэ. Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «Черный пояс» / Пер. с франц. – М.: Изд-во МАИ, 1994. – 256 с.

10. Дубровский, В.И. Экогигиена физической культуры и спорта: Рук. для спортивных врачей и тренеров. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с.
11. Ерошенков, И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди и подростков: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Н. Ерошенков. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 221 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – [3-е изд.]. – Москва: Советский спорт, 2009. – 199 с.
13. Кулиненко, О.С. Фармакология спорта. Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2001. – 2000 с.
14. Леонов, Н.И., Ким Д.Т. Организационно-педагогические условия эффективности воспитательной работы в спортивной школе восточных единоборств / Н.И. Леонов, Д.Т. Ким // Ижевск.: Вестник Удмуртского университета, 2019, с. 87-93.
15. Лях, В.И. Скоростные способности, основа тестирования и методика развития [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2-8.
16. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации [текст] Максимов Д.В., Силуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 160 с.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 334 с.
18. Микрюков, В.Ю. Каратэ-до. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 428 с.
19. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
20. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
21. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техн. физкульт. / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 352 с.
22. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.: ил.
23. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.
24. Пфлюгер, А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. – ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 136 с.

25. Рассел, Р. Дж. Полный курс каратэ: пер. с англ. / Рэндалл Дж. Х., Эдмонд О. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 316 с.
26. Силуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 188 с.
27. Солодков, А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 520 с.
28. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2012. – 618 с.
29. Трусов, О.В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов по Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3 ДАН. – К.: «София», 2000. – 352 с.
30. Уэйнберг, Р.С., Гоулд Д.С. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера / Р.С. Уэйнберг, Д.С. Гоулд. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 592 с.: ил.
31. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е.В. Федотова. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 480 с.: ил.
32. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 175 с.
33. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 480 с.
34. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
35. Энциклопедия физической подготовки. [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Захаров, А.В. Карасёв, А.А. Сафонов. под ред. А.В. Карасёва. – М, 2014. – 987 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Для спортивной дисциплины «ката»					
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Для спортивной дисциплины «ката»					
1.	Общая физическая подготовка	117	140	158	198	156	125
2.	Специальная физическая подготовка	-	23	56	100	182	312
3.	Интегральная подготовка	12	40	115	182	375	437
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	22	32	30
5.	Техническая подготовка	99	97	130	150	162	182
6.	Тактическая подготовка	1	2	7	9	15	23
7.	Теоретическая подготовка	1	2	7	8	14	21
8.	Психологическая подготовка	1	2	8	10	17	19

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	8	9	15	21
10.	Инструкторская практика	-	-	6	12	20	17
11.	Судейская практика	-	-	7	12	19	20
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	5	8	17	20
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	5	8	16	21
Общее количество часов в год		234*	312*	520*	728*	1040*	1248*
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	100	113	185	142	157	140
2.	Специальная физическая подготовка	-	18	40	126	200	212
3.	Интегральная подготовка	-	32	92	127	208	337
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	22	30	38
5.	Техническая подготовка	80	84	131	123	114	87
6.	Тактическая подготовка	14	17	48	50	89	111
7.	Теоретическая подготовка	16	19	43	46	76	107
8.	Психологическая подготовка	17	20	44	43	90	100
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	9	16	30
10.	Инструкторская практика	-	-	5	13	17	10

11.	Судейская практика	-	-	5	12	15	10
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	7	8	14	33
13.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	8	14	33
Общее количество часов в год		234*	312*	624*	728*	1040*	1248*
		*минимальное количество часов					

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению 	В течение года

		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
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, тренеров-преподавателей 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 праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none">- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи
ССМ ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «каратэ». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

		спортивной подготовки	психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
