

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Нормативная часть	4
1.1. Режимы тренировочной работы и требования по ОФП, СФП, ТТП	6
1.2. Годовой план (примерный)	7
1.3. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки	7
1.4. Показатели соревновательной нагрузки	8
1.5. Контрольно-переводные нормативы для зачисления в ТГ	8
1.6. Примерные сенситивные периоды двигательных качеств	9
1.7. Особенности выполнения технических элементов	9
1.8. Классификация технических элементов каратэ на этапе НП	11
1.9. Организация тренировочного процесса на этапе НП	12
1.10. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	16
II. Методическая часть	16
2.1. Этапы многолетней подготовки спортсмена	16
2.2. План-схема годовых циклов подготовки	17
2.3. Программный материал для практических занятий	24
2.4. Требования к аттестационному экзамену для сдачи на пояса	26
2.5. Аттестационные требования к экзаменам	27
2.5.1. На 10 кю (белый пояс)	27
2.5.2. На 9 кю (жёлтый пояс)	27
2.5.3. На 8-7 кю (оранжевый пояс)	32
2.5.4. На 6-5 кю (зелёный пояс)	35
2.5.5. На 4-3 кю (синий пояс)	39
2.5.6. На 2-1 кю (коричневый пояс)	42
2.5.7. На 1 дан (чёрный пояс)	45
2.6. Комплекс контрольных упражнений по ОФП	47
2.7. Комплекс контрольных упражнений по СФП	48
2.8. Углубленное медицинское обследование	49
2.9. Текущий контроль тренировочного процесса	50
2.10. Варианты комплексов применения средств восстановления	51
2.11. Теоретический материал для групп НП	55
2.12. Практический материал для групп НП	56
2.13. Теоретический материал для ТГ	58
2.14. Практический материал для ТГ	59

2.15. Теоретический материал для групп СС	63
2.16. Практический материал для групп СС	64
2.17. Общеразвивающие упражнения	65
2.17.1. Разогревающие упражнения	66
2.17.2. Упражнения для растяжения	67
2.17.3. Упражнения для развития равновесия	68
2.17.4. Упражнения для развития силы	68
2.17.5. Упражнения для развития выносливости	69
Литература	70

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва», утвержденными Приказом Министерства спорта Красноярского края №450п от 29.12.2017г., а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (Приказ Министерства спорта России от 14.03.2016 №237).

В Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, годовой план отделения каратэ, примерные планы – графики тренировочного процесса на каждый спортивный сезон. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренеру придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

СШОР призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству занимающихся, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Настоящая программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

I. Нормативная часть

Задачи для каждого этапа подготовки:

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы.

На этапе спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

В качестве критериев оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- Стабильность состава занимающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- Уровень освоения основ техники видов каратэ, навыков гигиены и самоконтроля;

На тренировочном этапе:

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- Основание объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- Освоение теоретического раздела программы.

На этапе спортивного совершенствования:

- Уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- Выполнение спортсменом объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- Динамика спортивно-технических показателей;
- Результаты выступлений в соревнованиях высокого уровня.

Спортивный сезон в СШОР составляет 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учётом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям каратэ.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписания тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратиста: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке в пределах того объёма тренировочных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по психологической подготовке, а также – контрольные нормативы по физической подготовке каратистов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых спортсменов, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения в тренировочных группах в условиях СШОР задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных каратистов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учётом режима учёбы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряжённость занятий. В связи с этим повышается роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки).

1.1. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного сезона
НП	1 - го года	9	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2- го года	10	14	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	3 - го года	11	14	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
ТГ	1 - го года	12	от 7	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2 - го года	13	от 7	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	3 - го года	14	от 7	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП

	4- го года	15	от 5	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5- го года	16	от 5	18	Выполнение нормативов ОФП,СФП; Результат КМС
СС	1- го года	17	от 1	20	Выполнение нормативов ОФП,СФП; Результат КМС
	2-3- го года	18	от 1	24, 26	Выполнение нормативов ОФП,СФП; Выполнение МС

1.2. Примерный годовой план на 52 недели тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы обучения							
		НП			ТГ				
		1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.
1	Общая физическая подготовка	176	230	210	228	250	240	250	238
2	Специальная физическая подготовка	58	95	110	170	200	267	307	309
3	Технико-тактическая подготовка	56	100	105	171	220	258	312	312
4	Теоретическая подготовка	12	18	16	22	24	24	24	30
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	12	12	12
6	Контрольные соревнования	2	3	3	7	8	7	7	7
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	4	6	6	8	8	12
8	Восстановительные мероприятия	-	12	12	12	12	12	12	12
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	Итого	312	468	468	624	728	832	936	936

1.3. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Таблица 3

Подготовка	Этапы подготовки									
	НП			ТГ					СС	
	1-го года	2-го года	3-го года	1-го года	2-го года	3-го года	4-го года	5-го года	1-го года	2-3-го года
Общая физическая	80	130	130	140	130	156	151	203	250	333

Специальная физическая	50	106	106	146	146	172	172	200	330	365
Технико-тактическая	114	126	126	150	153	180	180	210	279	340

1.4. Показатели соревновательной нагрузки (количество соревнований)

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		ТГ		СС	
	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1-го года	Свыше 1-го года
Контрольные	-	1	2	2	4	4
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	1	1	1	1	1
Главные	-	1	2	2	2	2

1.5. Контрольные нормативы для зачисления на этап ТГ

Таблица 5

Контрольные упражнения	Возраст 10-12 лет
ОФП	бег 60м - 9.4сек., бег 500м - 1.40 мин., подтягивание на перекладине - 5раз., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15раз., поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты 20 раз., шпагат поперечный - 10см. наклон вперёд - 10см.
ТТП	Владение техники страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных технических действий.

Контрольные нормативы по годам обучения на этапе ТГ

Таблица 6

Контрольные упражнения	До 1-го года	Свыше 2-х лет
ОФП	Бег 60м - 9.0сек., бег 500м - 1.36 мин., подтягивание на перекладине - 7раз., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20раз., поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты 40 раз., шпагат поперечный - 5см. наклон вперёд - 5см.	Бег 60м - 8.6сек., бег 500м - 1.30 мин., подтягивание на перекладине - 10раз., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 30раз., поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты 60 раз., шпагат поперечный - 10см. наклон вперёд - 10см.
СФП	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с.

	Суммарное время 6 (входов) -7,2с	Суммарное время 6 (входов) -6,5с
ТТП	Выполнение основных атакующих действий каратэ.	Выполнение основных технико-тактических действий каратэ в соревновательных условиях.

Контрольные нормативы для зачисления на этап СС

Таблица 7

Контрольные упражнения	До 1-го года
ОФП	бег 60м -8.4сек., бег 100м – 12,8сек., подтягивание на перекладине - 15раз., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 50 раз., поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты 80 раз., бег на 3000м – 10мин. 40 сек. прыжок в длину с места -245см.
СФП	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,8с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с. Суммарное время 6 (входов) -6,5с
ТТП	Эффективное выполнение техники каратэ в соревновательных условиях. Владение основами атакующими защитными и контратакующих действий каратэ. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.
Спортивный результат	КМС

1.6. Примерные сенситивные периоды двигательных качеств.

Таблица 8

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

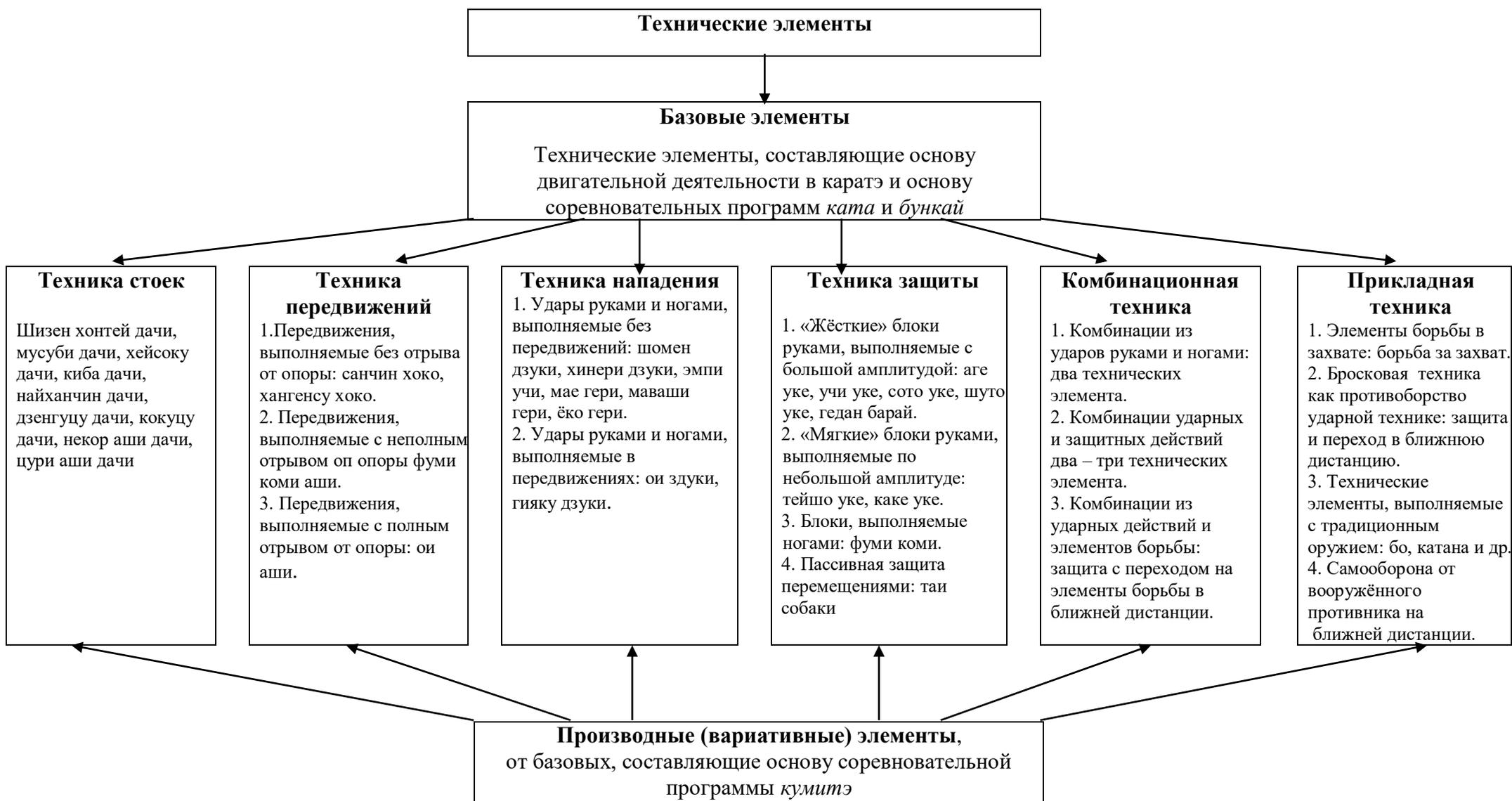
1.7. Особенности выполнения технических элементов, принятых в каратэ соревновательных программ

Таблица 9

Соревновательные программы и особенности их технического выполнения	
Кумитэ (свободный поединок)	Ката (формальные комплексы)
<ul style="list-style-type: none"> - узкие стойки и небольшая площадь опоры; - практически не полная постановка стоп на площадь опоры; - отсутствие статических положений; - короткие перемещения с частичным или полным отрывом стоп от опоры; - частичное или полное изменение оперативной позы по ходу выполнения упражнения; - выполнением ударной техники и техники защиты с невысокой амплитудой движений; - не обязательное выполнение реверсных движений; - высокая скорость движений; - практически полное отсутствие фиксации движений; - не обязательное выполнение конечного положения двигательного действия. 	<ul style="list-style-type: none"> - высокие стойки и большая площадь опоры; - практически полная постановка стоп на площадь опоры; - значительное понижение центра тяжести; - значительное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; - широкие перемещения, в основном без отрыва от площади опоры; - выполнение ударной техники с выраженным характерным движением бёдрами; - высокая амплитуда движений; - выраженные реверсные движения; - сохранением установленной оперативной позы во время выполнения упражнений; - в равной степени требования к фиксации движений и её отсутствия; - установленное конечное положение после выполнения двигательных действий.

1.8. Классификация технических элементов каратэ на этапе начальной подготовки

Таблица 10



1.9. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных каратистов.

Таблица 11

Технические элементы	Двигательная задача	Методы выполнения	Направленность воздействий	Применение в учебном процессе
Техника стоек	Принятие стойки по сигналу <i>Способы выполнения</i> 1.из положения готовности 2.из различных исходных положений (сидя, лежа, и др.). 3.в движении. 4.с использованием разметки. 5.в соревновательных условиях («кто быстрее», «кто лучше»).	игровой игровой соревновательный	Воспитание двигательных-координационных и скоростных способностей.	<i>Первый год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – в основной части занятия. Микроциклы 4-14; 22-26. <i>Второй год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования -в подготовительной (общая и специальная разминка) в основной части занятия. Микроциклы 1-6.
Техника передвижений	Выполнение передвижений из стоек. <i>Способы выполнения</i> 1.по начерченной разметке. 2.с установкой на касание каких-либо частей тела соперника или захвата предмета, приклепленного к кимоно. 3.эстафеты, с преодолением расстояния определенными передвижениями.	игровой	Воспитание двигательных-координационных, скоростных способностей и общей выносливости.	<i>Первый год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – в основной части занятия. Микроциклы 15-21; 29-33. <i>Второй год обучения:</i> В процессе закрепления и совершенствования -в подготовительной (общая и специальная разминка) в основной части занятия.
Техника нападения	Удары руками. <i>Способы выполнения:</i> 1.выполнение специально-подготовительных	Повторный	Воспитание двигательных-координационных, скоростно-силовых способностей и общей	<i>Первый год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – в основной части

	<p>упражнений: -с набивными мячами (метание набивного мяча из стойки); -имитационные упражнения с теннисными мячами (имитация удара рукой с последующим выпуском мяча по заданной траектории); -то же в игровой и соревновательной деятельности («кто лучше»).</p> <p>2.выполнение целостных действий по мишени. 3.тоже в игровой деятельности («кто лучше»).</p>	<p>игровой соревновательный</p>	<p>выносливости.</p>	<p>занятия. Микроциклы 7-14; 17-23; 37-45. <i>Второй год обучения:</i> В процессе, дальнейшего закрепления и совершенствования - в подготовительной части занятия в специальной разминке. Микроциклы 1-26. В основной части занятия- микроциклы 26-48.</p>
	<p>Удары ногами. <i>Способы выполнения:</i> 1.выполнение специально-подготовительных упражнений: -подъем колена до касания какого-либо подвешенного предмета; -то же, но с противодействием партнера. 2.выполнение целостного двигательного действия через какое-либо препятствие (лента, веревка). 3. выполнение целостных действий по мишени. 4.тоже в игровой деятельности («кто лучше»).</p>	<p>игровой</p>	<p>Воспитание двигательно-координационных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.</p>	<p><i>Первый год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – основной части занятия. Микроциклы 19-52. <i>Второй год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – основной части занятия. Микроциклы 27-52.</p>

	<p>освобождений. <i>Способы выполнения:</i> 1. по сигналу, один выполняет захват, а другой осуществляет противоборство. 2. один из спортсменов выполняет захват по заранее условленному сигналу</p>	игровой соревновательный	Воспитание двигательных, координационных, скоростно-силовых способностей, быстроты движений и специальной выносливости.	<p>В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – в основной части занятия в течение всего учебного года. <i>Второй год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – в подготовительной основной части занятия в течение всего учебного года.</p>
Комбинационная техника	<p>Выполнение комбинаций нападения и защиты. <i>Способы выполнения:</i> 1. точное повторение различных комбинационных элементов по первому представлению. 2. то же, но в зеркальном отображении.</p>	игровой	Воспитание двигательных, координационных способностей.	<p><i>Первый год обучения:</i> В процессе углубленного разучивания, дальнейшего закрепления и совершенствования – в основной части занятия. Микроциклы 39-52. <i>Второй год обучения:</i> В процессе дальнейшего закрепления и совершенствования – в основной части занятия. Микроциклы 27-48.</p>
Технико-тактические задания	<p><i>Способы выполнения:</i> 1. выполнение технико-тактических заданий из динамических положений (поскоки на месте, смена стоек и др.). 2. выполнение технико-тактических заданий в защитных средствах (нагрудный щиток)</p>	Сопряженный	Воспитание двигательных, координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости.	<p><i>Первый год обучения:</i> В основной части занятия Микроциклы 27-52. <i>Второй год обучения:</i> В основной части занятия. Микроциклы 22-48.</p>

1.10. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

- Татами (100 кв.м.) 1 шт.
- Кимоно 20 шт.
- Защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) 20 комплектов
- Боксерские мешки 4 шт.
- Боксерские лапы 10 пар
- Футы 20 пар
- Гантели/грузила (0,5 кг) 20 шт.
- Медицинболы 10 шт. (3 кг)
- Жгут резиновый 10 шт.
- Перекладина 5 шт.
- Мячи дл большого тенниса 10 шт.
- Зеркала 5 шт.
- Аптечка универсальная 3шт.
- Видеопроектор 1шт.
- Наглядные пособия (по возможности)
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

II. Методическая часть

2.1. Многолетняя подготовка каратиста охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до Мастера спорта. Этот период включает в себя следующее **этапы:**

Этап начальной подготовки (НП).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям каратэ;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- Выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование тренировочных групп;
- Подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (ТГ) состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этап углубленной спортивной специализации (3-5-й год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этапе также осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- Овладение основами техники и тактики вида каратэ, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- Совершенствование в технике и тактике каратэ, накопление соревновательного опыта;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда Кандидата и Мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требования сборных команд края, страны;
- Прочное овладение базовой техники и тактики вида каратэ;
- Совершенствование индивидуальной техники и тактики;
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

2.2. План-схема годового цикла подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями, составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предлагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала каратэ.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для занимающихся 1-2-го годов обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (1-го года)

Таблица 12

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Технико-тактическая подготовка	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
Зачётные и переводные требования	2			1					3			
Спарринги и соревнования		4				4			4			
Всего за месяц												
Всего за год	312											

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (2-го года)

Таблица 13

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10
Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8
Технико-тактическая подготовка	10	11	11	11	10	10	11	11	11	10	10	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Зачётные и переводные требования		3		2			2			3		
Спарринги и соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего за месяц												
Всего за год	468											

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (3-го года)

Таблица 14

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10
Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8
Технико-тактическая подготовка	10	11	11	11	10	10	11	11	11	10	10	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Зачётные и переводные требования		3		2			2			3		
Спарринги и соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Всего за месяц												
Всего за год	468											

Примерный годовой план распределения часов для ТГ-1

Таблица 15

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	11	12	11	12	11	12
Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12
Технико-тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Медицинский контроль	2			2			2			3		
Зачётные и переводные требования	5				5				5	5	5	5
Спарринги и соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего за месяц												
Всего за год	624											

Примерный годовой план распределения часов для ТГ-2

Таблица 16

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Общая физическая подготовка	12	12	12	12		10	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	13	13	14	14		13	13	13	13	14	13	13
Технико-тактическая подготовка	13	13	15	15		13	15	15	13	15	13	13
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинский контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Зачётные и переводные требования	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3
Спарринги и соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего за месяц												
Всего за год	728											

Примерный годовой план распределения часов для ТГ-3

Таблица 17

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	15	15	15	15		6	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16		15	15	15	16	16	15	16
Технико-тактическая подготовка	17	17	17	17		10	17	17	17	17	17	17
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	
Медицинский контроль	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2
Зачётные и переводные требования	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3
Спарринги и соревнования	5	5	5	5		4	5	5	5	5	5	5
Всего за месяц												
Всего за год	832											

Примерный годовой план распределения часов для ТГ-4

Таблица 18

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	15	15	15	15		6	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16		15	15	15	16	16	15	16
Технико-тактическая подготовка	17	17	17	17		10	17	17	17	17	17	17
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	
Медицинский контроль	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2
Зачётные и переводные требования	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3
Спарринги и соревнования	5	5	5	5		4	5	5	5	5	5	5
Всего за месяц												
Всего за год	936											

Примерный годовой план распределения часов для ТГ-5

Таблица 19

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	3	20	20	20	20	20	20	
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20		20	20	20	20	20	20	

Технико-тактическая подготовка	20	20	20	20	10	20	20	20	20	20	20		
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4
Медицинский контроль	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2
Зачётные и переводные требования	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3
Спарринги и соревнования	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего за месяц													
Всего за год	936												

**Примерный годовой план распределения часов для этапа СС
(до 1-го года)**

Таблица 20

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Общая физическая подготовка	25	20	20	20	20	20	20	20	25	20	20	20
Специальная физическая подготовка	30	30	30	30		30	30	30	30	30	30	30
Технико-тактическая подготовка	31	31	31	31			31	31	31	31	31	
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2		2	2	2	1	2	1	
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5		5	5	5	5	5		
Медицинский контроль	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
Зачётные и переводные требования	4	3	3	3		4	3	3	3	3	3	3
Спарринги и соревнования	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	5
Всего за месяц	110	104	104	104	25	74	104	104	108	104	98	65
Всего за год	1104											

**Примерный годовой план распределения часов для этапа СС
(свыше 1-го года)**

Таблица 21

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	6	6	6		5	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	34	34	33	33		33	33	33	33	34	33	
Специальная физическая подготовка	30	31	31	31	30	30	30	31	31	30	30	30
Технико-тактическая подготовка	34	34	34	34		34	34	34	34	34	34	
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5		5	5	5	5	5		

Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Зачётные и переводные требования	4	3	3	3		4	3	3	3	3	3	3
Спарринги и соревнования	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	5
Всего за месяц	121	123	122	122	34	121	121	122	122	120	112	44
Всего за год	1288											

Варианты построения тренировочного процесса в годовом цикле с двумя основными соревнованиями (для ТГ и СС)

I			II	III			I			II	III
Месяцы											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

I – подготовительный период;
 II – соревновательный период;
 III – переходный период.

Варианты построения тренировочного процесса в годовом цикле с тремя основными соревнованиями (для ТГ и СС)

I	II	III	I	II	III	I			II		III
Месяцы											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

I – подготовительный период;
 II – соревновательный период;
 III – переходный период.

2.3. Программный материал для практических занятий

Примерные схемы недельных микроциклов для ТГ Развивающий физический (РФ) микроцикл.

Задачи РФ микроцикла:

- повышать уровень общей физической подготовленности
- изучать и совершенствовать техники каратэ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

Таблица 22

Дни недели	Средства тренировок		% от времени тренировок	
Понедельник	ОФП	СП	64	36
	СорП		-	
Вторник	ОФП	СП	100	-
	СорП		-	

Среда	ОФП	СП	45	30
	СорП		25	
Четверг	ОФП	СП	100	-
	СорП		-	
Пятница	ОФП	СП	48	42
	СорП		10	
Суббота	ОФП	СП	100	
	СорП		+ парная баня, массаж	
Воскресенье	Активный отдых			

Развивающий технический (РТ) микроцикл

Задачи РТ микроцикла:

- продолжать развитие физических качеств
- совершенствовать технику каратэ в процессе тренировки
- совершенствовать технику каратэ в условиях тренировочных поединков.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ микроцикле

Таблица 23

Дни недели	Средства тренировок		%от времени тренировок	
Понедельник	ОФП	СП	40	44
	СорП		16	
Вторник	ОФП	СП	22	64
	СорП		14	
Среда	ОФП	СП	35	51
	СорП		14	
Четверг	ОФП	СП	33	67
	СорП		-	
Пятница	ОФП	СП	25	50
	СорП		25	
Суббота	ОФП	СП	100	
	СорП		+ парная баня, массаж	
Воскресенье	Активный отдых			

Контрольный недельный (К) микроцикл

Задачи К микроцикла:

- контроль функциональной подготовленности
- надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К микроцикле

Таблица 24

Дни недели	Средства тренировок		%от времени тренировок	
Понедельник	ОФП	СП	15	73
	СорП		12	
Вторник	ОФП	СП	80	20
	СорП		-	

Среда	ОФП	СП	25	60
	СорП		15	
Четверг	ОФП	СП	40	60
	СорП		-	
Пятница	ОФП	СП	32	48
	СорП		20	
Суббота	ОФП	СП	100	
	СорП		+ парная баня, массаж	

2.4. Требования к аттестационным экзаменам для сдачи на пояса.

Аттестация проводится на двух уровнях – ученическом (разряды с 10 по 1 кю) и мастерском (разряды с 1 по 10 дан).

Спортсмены, имеющие разряды "кю", называются мюдяня, мастера, имеющие разряды "дан", носят названия юданся.

Ученические разряды «кю» делятся на 10 уровней. Старшим является 1 кю. Для их различия введена система цветных ученических поясов, в которой один пояс охватывает два квалификационных разряда: белый пояс – 10 кю; желтый пояс – 9 кю; оранжевый пояс – 8,7 кю; зеленый пояс – 6,5 кю; синий пояс – 4,3 кю; коричневый пояс – 2,1 кю.

Поскольку каждый цветной пояс включает в себя два квалификационных уровня «кю», то для отличия более старшего уровня на его пояс разрешается пришивать красную ленту. Ширина ленты – 1 см, пришивать ленту следует на расстоянии пяти сантиметров от конца пояса, свободного от эмблемы фирмы изготовителя. Для мастерских разрядов также существует система поясов: черный пояс – 1-5 дан (кюро оби/ kuro obi); красно-белый пояс – 6-8 дан (дандара оби/ dandara obi); пурпурный пояс – 9-10 дан (ака оби/aka obi).

Для отличия инструкторов различных квалификационных уровней введены специальные звания:

- инструктор, работающий с детьми – шото шидоин (shoto shidom);
- инструктор, работающий с юниорами – кото шидоин (koto shidoин);
- мастер-инструктор – ренши (renshi);
- ассистент главы стиля – киоши (kyoshi);
- глава стиля ханши (hanshi).

Присуждение квалификационных разрядов производится после сдачи специального экзамена, цель которого проверить знания, полученные занимающимся за определенный период занятий.

Каждый экзамен, в зависимости от квалификационного уровня спортсмена, должен проверять знания в следующих областях:

1. Этикет и этика каратэ-до, правила поведения в зале (додзе), этикет взаимоотношений со своими коллегами, учителями, руководителями Федерации и стиля. Знание основных принципов школы.
2. Общая история каратэ-до, история развития стилей каратэ-до в России.
3. Медицинские знания (гигиена, первая помощь при травмах, реанимация).
4. Физическая подготовка
5. Техническая подготовка.

6. Техника кумитэ.
7. Техника ката
8. Соревновательная практика (при аттестации на синий пояс и выше правка-резюме готовится ведущим тренером).
9. Техника самозащиты (включая бросковую технику).
10. Техника разбивания предметов (тамешивари/tameshiwari).
11. Практика судейства (для старших разрядов)
12. Организаторская деятельность (для старших разрядов).

2.5. Аттестационные требования к экзамену

2.5.1. На 10 кю (белый пояс)

10 кю – это первый квалификационный ученический разряд. Успешная сдача экзамена не сопровождается вручением цветного пояса, но ученику вручается официальный аттестационный сертификат. Для отличия 10 кю на белый пояс пришивается красная полоса. Экзамен на 10 кю включает в себя проверку общих знаний по:

- истории каратэ-до;
- этикету каратэ-до, этикету школы каратэ, этикету зала: аттестационной программе;
- биографии основателя стиля, главы стиля, главы Федерации; ф.и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации.

К экзамену допускаются занимающиеся только после двух месяцев занятий. При проведении экзамена необходимо учитывать общие показания физической подготовки юного спортсмена, однако это требование является доминирующим.

2.5.2. На 9 кю (желтый пояс)

1) Организационные требования

- Знать название стиля, название школы, девизы и принципы школы, организационное построение Федерации.
- Знать основателя стиля, главу стиля, главу Федерации, ф.и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации.
- Знать значение и смысл эмблемы школы, стиля.
- Знать основные этапы развития Всемирной и Национальной Федераций, высшие достижения спортсменов Национальной Федерации.
- Знать этикет каратэ-до, этикет школы, этикет поведения в зале (в т.ч. процедуры начала и окончания занятий);
- Знать аттестационную систему стиля (систему поясов).
- Знать, понимать и уметь использовать технические требования в рамках своей аттестационной программы.

Примечание: Знания по этому разделу могут проверяться ведущим тренером как устно, так и письменно в виде ответов на указанные вопросы или с использованием системы экзаменационных билетов.

2) Технические требования

Демонстрация стоек (dachi):

- мусубидачи (musubi dachi)-стойка внимания;

- церемониальная стойка хейсоку дачи (heise dachi);
- стойка ступни вместе шизен хонтай дачи (shizen hontai dachi);
- естественная стойка, ноги на ширине плеч учи мата дзиго хсжтай дачи (uchimata jigo hontai dachi);
- защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь;
- найханчин дачи (naihanchin dachi) - стойка "наездника", ступни на 2 ширине плеч, центр тяжести низко опущен, ступни чуть разведены в стороны;
- санчйн дачи (sanchin dachi) - оборонительная силовая стойка;
- дзенкутсу дачи (zenkutsu dachi) - передняя, длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола;
- кокутсу дачи (kokutsu dachi) - задняя устойчивая стойка;
- неко аши дачи (neko ashi dachi) - "кошачья" стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев;
- саги аши дачи (sagi ashi dachi) - стойка "цапли" (на одной ноге);
- цуру аши дачи (tsuru ashi dacht) - стойка "журавля", вес на передней ноге, задняя нога касается пола только пальцами;
- сотобираку дзиго хонтай дачи (sotobirakujigo huntai dachi) – открытая стойка, колени развернуты наружу;

Демонстрация положений (kamae):

- дзёдан камае (jodan kamae) - верхняя защитная позиция;
- чудан камае (chudan kamae) - средняя защитная позиция;
- гедан камае (gedan kamae) - нижняя защитная позиция;
- хассо камае (hasso kamae) - комбинированная защитная позиция;
- шизен камае (shizen kamae) - защитная позиция (внимания, готовности);

Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tal sakabi):

- санчин хоко (sanchin hoko) - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге;
- хангетсухоко (hangetsu hoko) - широкий шаг полумесяцем по внешней дуге
- мавари аши (mawari ashi) - поворот без перемещения;
- миги мае мавари аши (migi mae mawan ashi) - поворот на 180° вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек (санчин, сотобираку);
- соноба мавари аши (sonoba mawan ashi) - поворот на 180° для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счет движения корпуса;
- миги уширо мавари аши (migi ushiro mawan ashi) хидари уширо мавари аши (hidan ushiro mawari ashi);
- поворот в стойках за счет длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси окури аши (okuriashi);
- подшаг в перед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперед) ои аши (oi ashi);
- длинный перешаг вперед/назад (например, задняя нога проходит вперед) фумикоми аши (fumikomi ashi);

- "печатающий" шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например, из кокутсу дачи в дзенкутсу дачи).

Техника рук (joshi waza). Проникающие удары руками (tsuku waza):

- шомен дзуки (shomen zuki) - удар вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси;
- окури дзуки (okun zuki) - подшаг дальней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой;
- хинери дзуки (hineri zuki) - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса;
- ои дзуки (oi zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар одноименной (передней) рукой;
- гьяку дзуки (gyuaku zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар разноименной (дальней) рукой;
- сокумен дзуки (sokumen zuki) - выполняется также как и окури дзуки, только в финальной стадии удара корпус и плечи полностью разворачиваются в плоскости удара;
- эмпи учи (empi uchi) - удар локтем.

При проверке техники перемещений и ударов особое внимание уделять устойчивости, скручиванию корпуса, перемещению (правильному использованию) центра тяжести, правильному дыханию и концентрации.

Техника защиты (Водуо waza)

Вся совокупная техника защиты может быть разделена на следующие составляющие: блоки, уходы, остановки (накладки), удержания, (атака на опережение, недопущение поединка), а также любые комбинации перечисленных техник. В аттестационную программу желтого пояса входят только блокировки руками – те богу ваза (te bogu waza). Блоки руками (uke waza):

- уде уке (ude uke) – блок предплечьем, выполняется в 2 формах:
 1. учи уде уке (uchi ude uke) – блок предплечья внутрь,
 2. сото уде уке (soto ude uke) – блок предплечьем наружу;
- аге уке (age uke) – блок предплечьем снизу вверх;
- гедан барай (gedan barai) – нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2 формах:
 1. учи гедан барай (uchi gedan barai) – нижний уводящий блок предплечьем внутрь,
 2. сото гедан барай (soto gedan barai) – нижний уводящий блок предплечьем наружу;
- тейшо нагаши уке (teisho nagashi uke) – уводящий блок ладонью внутрь
- шуто уке (shuto uke) блок ребром ладони, выполняется в 2 формах:
 1. сото шуто уке (soto shuto uke) – ребром ладони наружу,
 2. учи шуто уке (uchi shuto uke) – ребром ладони внутрь.

Техника ног (kashi waza) Удары ногами (keri waza):

- шомен гери (shomen geri) - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки);

- окури гери (okuri gen) - прямой удар передней ногой с подшагом дальней ноги; с передней;
- хинери гери (hineri gen) - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад;
- ои гери (oi geri) - прямой удар передней ногой с перешагом хиза гери (hiza gen);
- прямой удар коленом.

Примечание: все удары демонстрируются только по воздуху, при демонстрации ударов не должна нарушаться стойка. Если не указывается направление удара, то удар наносится вперед, Для обозначения удара вперед можно указать направление – мае (mae).

Техника падений (uke mi):

- мае уке ми (mae uke mi) - падение вперед (на руки);
- уширо уке ми (ushiro uke mi) - падение назад (с подстраховкой руками) йоко уке ми (yoko uke mi);
- падение вбок;
- дземпо кайтен уке ми (zempo kaiten uke mi) - кувырок вперед через плечо;
- кохо кайтен уке ми (koho kaiten uke mi) - кувырок назад через плечо.

Примечание: кувырки демонстрируются с полного роста и после проведения кувырка необходимо занять устойчивое положение (одну из стоек с выполнением всех требований по балансу и устойчивости к стойкам)

Техника комбинаций (renzoku wau)

Основная задача раздела – проверить навыки занимающегося по проведению комбинированных защитно-атакующих действий. Демонстрация проводится на месте (комбинация из трех технических действий) и с перемещением вперед или назад (комбинация из двух технических действий). Комбинации задаются экзаменационными инструкторами.

3) Работа в паре с партнером.

Спортсмен должен показать элементарные навыки работы с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Основные требования: четкость выполнения всех технических элементов (в том числе перемещений), правильное чувство дистанции, концентрация усилия, баланс, правильное дыхание.

4) Ката.

Демонстрация Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё (Kinon Kata Te Waza Kogeki Gokyo). Демонстрация базового ката по технике атак руками первые три принципа (подхода):

- Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё (Kata Te Waza Kogeki Dai Ikkyo) стихия - вода (mizu no kokoro - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало). Движения тигра, кошачья стойка.
- Ката Те Ваза Когеки Дай Никё (Kata Te Waza Kogeki Dai Nikyo) стихия - огонь (hi no kokoro - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя). Движения журавля, журавлиная стойка.

-- Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё (Kata Te Waza Kogeki Dai Sankyo) стихия - земля (chi no kokoro - разум подобен земле, усилием земля создает горы). Движения быка, передняя стойка.

При демонстрации данных ката спортсмен должен знать назначение этих форм, историю их возникновения, должен уметь объяснять назначение отдельных элементов. Особое внимание необходимо уделять четкости выполнения стилевых форм, балансу и ритму ката.

5)Кумитэ.

Правила проведения соревнований по каратэ для детей и юношей позволяют принимать в них участие спортсменам, имеющим квалификационный разряд 9 кю. Решение о допуске таких спортсменов принимает судейская комиссия, обслуживающая соревнования. Поэтому при сдаче экзамена на желтый пояс - 9 кю ученики должны показать умение вести свободный поединок с судейством - шияй (shiai). Результат поединка для данного квалификационного разряда не играет роли. Важно знание этики и этикета поединка, команд судьи.

Нормативы по силовой подготовке

Наименование упражнения	Возрастные группы	
	Мальчики (до 16)	Девочки (до 16)
Отжимания на кулаках	15	10
Приседания	15	7
Подъем на перекладине	4	>-
Подъем корпуса (пресс)	30	25

2.5.3. Аттестационные требования к экзамену на 8-7 кю (оранжевый пояс)

Система аттестации Федерации каратэ-до России строится на трёх основных принципах: постоянное повторение пройденного материала, постепенное усложнение техники и самостоятельное развитие, совершенствование и творчество. Исходя из этого положения, аттестационная программа для ученических разрядов с 10 по 5 кю включает в себя в основном всю базовую технику и элементы. При экзамене на оранжевый пояс ученики должны сначала сдать всю программу желтого пояса, и лишь затем допускаются экзаменаторами к выполнению программы на оранжевый пояс. Исключение составляет выполнение физических нормативов.

1) Технические требования

Демонстрация стоек (dachi):

- хеико дачи (heiko dachi) - стойка ступни на ширине плеч, ступни параллельны;
- шико дачи (shiko dachi) - "стойка сумоиста", ступни широко расставлены (1,5 ширины плеч), колени согнуты, ступни и колени развернуты наружу;
- уширо неко аши дачи (ushiro neko ashi dachi) - "задняя" кошачья стойка,

передняя нога опирается на всю стопу, дальняя нога опирается только на пальцы, колени согнуты;

- коза дачи (kosa dachi) - боковая стойка со скрещенными ногами, используется на короткие периоды для боковых перемещений или подготовки боковых ударов ногами;

- ката хиза дачи (kata hiza dachi) - стойка на одном колене, колено дальней ноги касается пола, передняя нога опирается на всю ступню.

Демонстрация положений (katae)

Повторение программы на желтый пояс. Добавляется умение плавно переходить из одного положения в другое со сменой стоек. Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tal sabaki). Дополнительно к программе на желтый пояс:

- неко аши хоко (neko ashi hoko) - кошачий подшаг, выполняется в 3 формах:

1. дзеншин неко аши хоко (zenshin neko ashi hoko) - подшаг вперед,

2. котай неко аши хоко (kotai neko ashi hoko) - подшаг назад,

3. зигзагообразный подшаг козд-аши (kosa ashi) - подшаг по диагонали без перемены стойки, перемещение в боковой плоскости со скрещиванием ног.

Техника рук (joshi waza). Проникающие удары руками (tsuki waza):

- маваши дзуки (mawashi zuki) - рубящий удар с вращением корпуса вокруг своей оси, перемещение одной из стоп по дуге и на месте;

- каги дзуки (kagi zuki) - удар в средний уровень с боковым скручиванием;

- аге дзуки (age zuki) - апперкот, удар кулаком снизу вверх по восходящей траектории;

- мороте дзуки (morote zuki)-синхронный удар двумя кулаками. "Рубящие" удары руками (ueki waza). Этот тип ударов производится с полной амплитудой по внутренним и внешним траекториям. В ударах могут использоваться следующие ударные поверхности: ребро ладони, тыльная сторона кулака, пальцы, внешняя и внутренняя стороны открытой ладони, основание (подушечка) ладони, средние фаланги согнутых пальцев руки и т.д. Обязательна работа корпуса (скручивание) и бедер:

- шуто учи (shuto uchi) - удар ребром ладони по широкой траектории, варианты;

- шуто гьяку учи (shuto gyaku uchi)-рубящий удар ребром ладони по внутренней траектории наружу;

- еко маваши учи (eko mawashi uchi) - рубящий удар ребром ладони по внешней траектории внутрь. Удар выполняется с широким замахом из-за головы;

- учи ороши (uchi oroshi) - рубящий удар ребром ладони сверху вниз;

- мороте учи (morote uchi) - синхронный рубящий удар двумя ладонями по внутренним траекториям наружу, либо по внешним траекториям внутрь.

Техника защиты (Bogyo waza)

Блоки руками (uke waza):

- мороте уке (morote uke);

- сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками, выполняется в 3 формах:

1. мороте авазе уке (morote awase tike) - прижатые друг к другу руки, согнутые в локтях закрывают голову,
2. одна рука согнута в локте (soto uke) - другая упирается в ее локоть, усиливая блокирующую руку,
3. нидан уке (nidan uke)- двойной синхронный блок, одна рука выполняет soto uke, другая гидан-барай.

На оранжевый пояс в технику защиты добавляется демонстрация уходов каваша-ваза (kavashi waza):

- мае сори ми (mae sori mi) - уход от атакистрого назад или уход вперед прямой атаки сзади с изменением стойки, или просто отклонением корпуса назад (в зависимости от дистанции, стойки, длины удара и т.д.).

Демонстрация выполняется индивидуально и в паре с партнером с ударами руками и ногами.

Техника ног (kashi waza)

Удары ногами (keri waza):

- ёко гери (yoko geri) - прямой удар ребром стопы в сторону;
- каги гери (kagi geri) - круговой удар ногой (пяткой) без поворота корпуса;
- маваша гери (mawashi geri) - круговой удар ногой, выполняется в формах:

1. хинери маваша гери (hineri mawashi geri) - круговой удар дальней ногой, нога после удара ставится впереди;
2. ои маваша гери (oi mawashi geri) - круговой удар передней ногой;
3. хиза ёко маваша гери (hiza yoko mawashi geri) - круговой удар коленом;

Техника падений (uke mi)

Повторение программы на желтый пояс. Дополнительно: кувырок вперед через плечо - дземпо кайтен уке ми (zempo kaiten uke mi) проводится в прыжке через партнера, сидящего на коленях.

Техника комбинаций (renzoku waza)

Демонстрация комбинированных защитно-атакующих действий. Выполняются комбинации из не менее трех технических действий. Комбинации выполняются по счету экзаменатора в строю, с простым линейным перемещением вперед или назад и с разворотами.

Примечание: удары ногами выполняются в верхний уровень, если не оговаривается иной уровень экзаменатором. На этом этапе особое внимание уделить тому, чтобы спортсмен, не изменяя геометрию стоек, четко представлял себе уровни нанесения ударов.

2) Работа в паре с партнером.

Работая в парах, занимающиеся должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них (используя изученные блокировки и уходы). Демонстрируемая техника определяется экзаменаторами и выполняется по их команде. Предпочтительно, чтобы эта часть экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзенбогу) для демонстрации силы и качества ударов.

3) Работа по снарядам

Демонстрация ударов проводится на легких снарядах ("лапах"). Выполняются все удары из стоек без перемещений. Наносится не менее пяти ударов каждого вида, с правой и левой стороны. Также выполняются удары с линейным перемещением по залу. Демонстрируются комбинации ударов с чередованием рук и ног. Основные требования: обратить внимание на правильное дыхание, концентрацию силы удара, баланс и возврат после выполнения удара в устойчивую позицию.

Примечание: если не оговаривается иное, то удары ногами наносить в верхний уровень (дзёдан).

4) Ката

Демонстрация Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё (Kihon Kata Te Waza Kogeki Gokyo).

В дополнение к программе желтого пояса демонстрируется базовое ката по технике атак руками первые четвертый и пятый принцип (подход):

- Dai Yonkyo - ветер (kaze no kokoro - разум подобен ветру, ураганный ветер заглушает вулкан), движения змеи, открытая стойка.

- Dai Gokyo - воздух (ku no kokoro - разум подобен воздуху), движения дракона, естественная стойка.

- Демонстрация Те Ваза Гокё Кумите (Te Waza Gokyo Kumite).

Демонстрируется первые два принципа работы с партнером для рук. Партнеры работают, поочередно меняясь. При демонстрации данных ката ученик должен знать назначение этих форм, историю их возникновения, должен уметь объяснять назначение отдельных элементов. Особое внимание уделить четкости выполнения стилизованных форм, балансу и ритму ката.

5) Кумитэ

При сдаче экзамена на оранжевый пояс ученики должны показать умение вести свободный поединок с судейством - ший (shiai). Результат поединка для данного квалификационного разряда не играет роли. Важно знание этики и этикета поединка, команд судьи.

Нормативы по силовой подготовке

Наименование упражнения	Возрастные группы	
	Мальчики (до 16)	Девочки (до 16)
Отжимания на кулаках	20	15
Приседания	30	15
Приседания с партнером (свой вес)	2	1
Подъем на перекладине	5	2
Подъем корпуса (пресс)	45	35

6) Другие требования

В устной или письменной форме подготовить небольшие доклады на темы исторических, философских и технических аспектов каратэ-до:

- трактовка и объяснение девиза стиля;
- значение занятий каратэ-до;
- значение, происхождение слова "каратэ-до";
- отношения "учитель" - "ученик";
- общая история развития каратэ-до.

2.5.4. Аттестационные требования к экзамену на 6-5 кю (зеленый пояс)

Занимающиеся должны достигать уровня зеленого пояса примерно через год или полтора года регулярных занятий. К 6-5 кю занимающийся должен уже продемонстрировать навыки проведения свободного поединка. Поэтому сразу после того, как занимающийся успешно сдал аттестационный экзамен на желтый пояс, его тренер должен постепенно обучать его техникам, тактике ведения свободного и спортивного поединка. Для этого целесообразно сразу использовать защитное оборудование (анзен богу). На этом этапе подготовки тренер должен объяснить основные положения и правила проведения соревнований по каратэ. Особенное внимание необходимо уделить дисциплине, этике и этикету поединка. Целесообразно привести примеры, когда за невыполнение этикета спортсменов дисквалифицировали.

1) Технические требования

Демонстрация стоек (dachi).

Повторение материала для желтого и оранжевого поясов.

Демонстрация положений (katae.)

Повторение материала для желтого и оранжевого поясов.

Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tat sabaki). Показ возможности свободного перехода из любой стойки в любую другую с изменением положения рук (катае). Переходы выполняются с разворотами, уходами

Примечание: обязательно показать все виды изученных перемещений по всем направлениям:

Техника рук (JoshI waza)

Удары руками "наотмаш":

- (uchi waza);
- уракен учи (uraken uchi) - удар внешней стороной кулака по внутренней дуге наружу;
- кентсуй учи (kentsin uchi) - рука молот - удар тыльной стороной кулака;
- хайто учи (haito uchi) - удар внутренней стороной пальцев руки, сложенных вместе;
- некозекен учи (nekozeken uchi)- удар запястьем согнутой в запястье руки (кисти);
- хирате учи (hirate uchi) - удар внутренней стороной ладони по внешней траектории (дуге) внутрь;
- хайшу учи (haihsu uchi) - удар внутренней стороной ладони по внутренней траектории (дуге) наружу;

- нуките (nukite) - удар кончиками сжатых пальцев открытой ладони вперед;
- шотей учи (shotei uchi) - удар лодушечкой (основанием) ладони.

Техника защиты (Bogu waza):

- хайто уке (haito uke) - блок внутренней стороной сложенных пальцев руки по внутренней траектории изнутри наружу;
- некозекен уке (nekozen uke) - блок запястьем согнутой в запястье руки (кисти);
- хайшу уке (haishu uke) - блок внешней стороной ладони по внутренней траектории (дуге) наружу;
- шотей уке (shotei uke) - блок подушечкой ладони снизу вверх, и сверху вниз, в сторону;
- шотей мороте уке (shotei morote uke) - сдвоенный останавливающий блок основанием ладони сверху вниз;
- джюджи уке (juji uke) - блок скрещенными руками с раскрытыми ладонями;
- джюджи аге уке (juji age uke) - блок снизу вверх;
- джюджи отоши уке (juji otoshi uke) - блок сверху вниз.

Техника ног (kashi waza)

Удары ногами (keri waza):

- уширо маваши гери (ushiro mawashi gen) - круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси;
- каги гери (kagi gen) - круговой удар ногой (пяткой) без разворота корпуса;
- уширо гери (ushiro geri) - прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса;
- микадзуки гери (mikazuki gen) - круговой удар стопой ноги снаружи внутрь;
- сокуто маваши гери (sokuto mawashi gen) - круговой удар ребром стопы изнутри наружу;
- сокуто ке ороши (sokuto ke ooshi) - рубящий удар ребром стопы сверху вниз.

Техника падений (like ml)

Повторение материала для желтого и оранжевого поясов.

Техника комбинаций (renzoku waza).

Демонстрация комбинированных защитно-атакующих действий. Выполняются комбинации из не менее трех технических действий. Комбинации выполняются по счету экзаменатора в строю, как с простым линейным перемещением вперед или назад, так и со сложным круговым или зигзагообразным перемещениями.

Примечание: удары ногами выполняются в верхний уровень, если не оговаривался иной уровень экзаменатором. На этом этапе особое внимание уделить тому, чтобы ученик четко представлял себе зоны, уровни нанесения ударов

2) Работа в паре с партнером.

Сохраняется тот же принцип и требования, что и при экзамене на оранжевый пояс. Увеличивается количество ударов и их сложность. Особое внимание уделить технике уходов от ударов. Предпочтительно, чтобы эта часть

экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзен богу) для демонстрации силы и качества ударов

3) Работа по снарядам.

Демонстрация ударов проводится на легких снарядах ("лапах"). Выполняются все удары из стоек без перемещений. Наносится не менее пяти ударов каждого вида, с правой и левой стороны. Также выполняются удары с линейным перемещением по залу. Демонстрируются комбинации ударов с чередованием рук и ног. Основные требования, в дополнение к требованиям экзаменов на предыдущих ступенях, обратить внимание на выносливость, силу ударов и скорость проведения комбинаций

Примечание: если не оговаривается иное, то удары ногами наносить в верхний уровень (дзедан).

4) Самозащита.

Спортсмены, сдающие экзамен на зеленый пояс, должны показывать технику самозащиты и бросковую технику (наге ваза/nage waza). Курс самозащиты, включенный в аттестационную программу до 1 дана, состоит из следующих разделов:

- освобождение от различных видов захватов. Сложность захватов и техники освобождения регламентируются уровнем кю или дана;
- работа против вооруженного противника;
- проведение болевых захватов, удушений и удержаний;
- раздел бросковой техники (наге ваза), включающий наиболее распространенные броски и подсечки.

Примечание: броски обязательно должны заканчиваться ударом, при выполнении броска не допускается потеря равновесия или падение спортсмена (если само падение не входит в технику выполнения приема).

5) Освобождение от захватов

- освобождение от захвата за кисть одноименной и разноименной рукой;
- освобождение от захвата двух рук;
- освобождение от захвата за отворот одежды (одно или двумя руками);
- освобождение от захвата корпуса сзади.

При демонстрации освобождения от захватов ученик должен показать различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник

6) Бросковая техника

- Демонстрация различных захватов одной и двумя руками;
- Демонстрация выведения из равновесия вперед, назад, в сторону скручиванием;
- Демонстрация задней подсечки - сасаэ цури коми аши (sasae tsuri komi ashi);
- Демонстрация броска с захватом двух ног - рё аши тори (ryo ashi tori);
- Демонстрация броска с захватом одной ноги - ката аши тори (kata ashi tori).

7) Ката.

- Демонстрируется полностью Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё (Kihon KataTeWazaKogekiGokyo);

- Демонстрация Те Ваза Гокё Кумите (Te Waza Gokyo Kumite). Демонстрируется полностью пять принципов работы с партнером. Партнеры работают, поочередно меняясь. Обратит внимание на правильное выполнение защитных действий

- Демонстрация Ката Пинан Шодан (Ката Pinan Shodan)
8) Кумитэ.

Проведение шiai (shiai) - 2-3 раза.

Нормативы по силовой подготовке

Наименование упражнения	Возрастные группы	
	Мальчики (до 16)	Девочки (до 16)
Отжимания на кулаках	25	20
Приседания	25	12
Подъем на перекладине	6	2
Подъем корпуса (пресс)	60	45

9) Другие требования.

В устной или письменной форме подготовить небольшие доклады на темы исторических, философских и технических аспектов каратэ-до:

- трактовка и объяснение девиза стиля;
- принципы и цели каратэ-до (истинные);
- значение занятий каратэ-до;
- значение, происхождение слова "каратэ-до";
- отношения "учитель" - "ученик";
- общая история развития каратэ-до;
- объяснение (расшифровка) любимой техники.

2.5.5. Аттестационные требования к экзамену на 4-3 кю (синий пояс)

Занимающиеся должны достигать уровня синего пояса примерно через полтора, два года регулярных занятий. Программа синего пояса включает в себя практически весь арсенал технических приемов и является первым завершающим этапом обучения. Поэтому во время экзамена необходимо с особой тщательностью подходить к оценке качества демонстрируемой спортсменом техники. На этом этапе обязательно участие в соревнованиях различного ранга, следовательно, тренер должен уделять особое внимание психологической подготовке занимающегося к проведению свободных поединков.

1) Технические требования

Демонстрация стоек (dachi), положений (katae), перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tai sabaki).

Демонстрация указанной техники специально не проверяется, т.к. все эти элементы в полном объеме присутствуют в ката, демонстрируемых на экзамене. Только в случае каких-либо ошибок экзаменационная комиссия может дополнительно обязать ученика продемонстрировать тот или иной технический элемент.

Техника рук (joshi waza)

Удары руками "наотмашь" (uchi waza). Повторение программы на зеленый пояс. Дополнительно демонстрируются:

- ёко эмпи учи (yoko empi uchi) - удар локтем вбок параллельно плоскости корпуса в сторону;
- эмпи маваши учи (empi mawashi uchi) - круговой удар локтем;
- эмпи учи аге (empi uchi ge) - удар локтем снизу вверх;
- эмпи учи ороши (empi uchi ooshi) - удар локтем сверху вниз.

Техника защиты (Budo waza.)

Повторение программы на зеленый пояс. Дополнительно демонстрируются:

- шотей отоши уке (shotei oohsi uke) - блок подушечкой (основанием) ладони сверху вниз;
- шотей аге уке (shotei age uke) - блок подушечкой (основанием) ладони снизу вверх;
- шотей учи уке (shotei uchi uke) - блок подушечкой (основанием) ладони в сторону и внутрь;
- шотей мороте уке (shotei morote uke) - сдвоенный блок основанием ладоней сверху вниз.

Блоки ногами:

- сокуто сото маваши уке (sokuto soto mawashi uke) - блок ребром стопы наружу;
- микадзуки уке (mikazuki uke) - блок подошвой внутрь.

Техника ног (keriwaza)

Повторение программы на зеленый пояс. Оценивается на новом уровне скорость, сила, концентрация ударов, равновесие баланс.

Техника падений (uke mi)

Техника падений специально не проверяется, т.к. она в полном объеме демонстрируется параллельно с техникой бросков.

Техника комбинаций (renzoku waza)

Демонстрация комбинированных защитно-атакующих действий. Техника ударов ногами демонстрируется только высшей сложности. Главное внимание уделяется умению быстро переходить от защиты к нападению.

2) Работа в паре с партнером.

Сохраняется тот же принцип и требования, что и при экзамене на зеленый пояс. Особое внимание уделяется проверке навыков ученика в применении техники уходов от ударов:

- движением корпуса на месте;
- использованием длинных перемещений;
- комбинированными уходами.

Во время экзамена спортсмен должен продемонстрировать умение перехватывать удары ("завязывать"), переходя в ближний бой (toriwaza). Возможно сочетание этой техники с бросковой техникой. Предпочтительно, чтобы эта часть экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзен богу), для демонстрации силы и качества

ударов. Демонстрируется традиционное упражнение Фукушики кумите (Fukushiki kumite) - комбинации ударов: Нихон кумите. (Nihon kumite) Нападающий - "когеки" (kogeiki) проводит комбинацию из двух ударов рукой и ногой, обороняющийся - "хангеки" (nangeki) защищается с использованием блокировок и уходов и в конце наносит один контратакующий удар. Серии задаются членами экзаменационной комиссии.

3) Работа по снарядам.

Демонстрация проводится на легких снарядах ("лапах") и на снарядах средней жесткости - переносных макиварах.

Выполняются удары в комбинациях с перемещениями. В комбинации целесообразно включать удары руками и ногами. Предпочтительно, чтобы эта часть экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзен богу) для демонстрации силы и качества ударов.

Основные требования: в дополнение к требованиям экзаменов на предыдущие ступени обратить внимание на выносливость, силу ударов и скорость проведения комбинаций. **Примечание:** если не оговаривается иное, то удары ногами наносить в верхний уровень (дзедан).

4) Самозащита.

Техника освобождения от захватов. Повторение программы на зеленый пояс. Дополнительно:

- освобождение от захвата за корпус сзади (руки свободны);
- освобождение от обхвата корпуса сзади (руки под захватом);
- освобождение от захвата за шею спереди (одной или двумя руками);
- освобождение от захвата двух рук сзади;
- освобождение от захвата за волосы спереди и сзади.

При демонстрации освобождения от захватов ученик обязательно должен показать различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник.

5) Бросковая техника.

Повторение программы на зеленый пояс. Дополнительно демонстрируются:

- боковая подсечка изнутри наружу ко-учи барай (ko-uchi barai);
- чистая подсечка под пятку с внутренней стороны.

В программу экзамена на 4-3 кю включена демонстрация техники из другой группы классических приемов, выполняемых из стойки - подножек:

- передняя подножка - тай отоши (tai otoshi);
- задняя подножка - тани отоши (tani otoshi);
- боковая подножка - ёко отоши (yoko otoshi) с падением.

6) Ката.

- Демонстрация Те Ваза Гоке Кумите (Te Waza Gokyo Kumite).

Демонстрируется полностью пять принципов работы с партнером для рук.

- Демонстрация Аши Ваза Гокё Кумите (Ashi Waza Gokyo Kumite).

Демонстрируется полностью пять принципов работы с партнером для ног. Партнеры работают, поочередно меняясь.

- Демонстрация Ката Пинан Шодан (Kata Pinan Sotan).
Демонстрируется Ката Косики Найханчин (Kata Koshiki Haihanchin).

7) *Кумитэ.*

До экзамена на синий пояс допускаются только спортсмены, имеющие не менее 5 выступлений на официальных соревнованиях различного ранга. Обязательно, чтобы спортсмен не менее одного раза был призером соревнований. Все данные об участии занимающегося в турнирах и его результатах тренер должен занести в заявочную анкету.

Нормативы по силовой подготовке

Наименование упражнения	Возрастные группы	
	Мальчики (до 16)	Девочки (до 16)
Отжимания на кулаках	30	25
Приседания	30	15
Приседания с партнером (свой вес)	5	3
Подъем на перекладине	7	4
Подъем корпуса (пресс)	70	55

8) *Разбивание предметов (tameshiwari)*

Разбивание предметов проводится перед основным экзаменом и является допуском к дальнейшей аттестации. В программу экзамена на 4-3 кю, синий пояс, включено разбивание предмета - сосновой доски размером 40x40 или 30x30 см, толщиной не менее 20 мм для взрослых и толщиной не менее 10 мм для детей (до 16 лет). Доска должна быть разбита в упор с первого раза прямым ударом руки. Перед проведением данного упражнения ученик должен сделать поклон в сторону экзаменационной комиссии шомен-ни рей (shomen-ni rei), четко объявить название удара. После выполнения упражнения ученик должен сделать поклон в сторону экзаменационной комиссии. Комиссия считает данное упражнение зачтенным, если:

- ученик четко выполнил церемониал до и после выполнения упражнения;
 - доска разбита с первого раза;
 - была продемонстрирована четкая форма, высокая скорость удара
- Зачетное время выполнения - не более 5 мин. **Примечание:** данные требования являются неизменными и обязательными при выполнении тамешивари и при экзаменах и на более высокие разряды.

9) *Другие требования*

В устной или письменной форме подготовить небольшие доклады на темы исторических, философских и технических аспектов каратэ-до:

- трактовка и объяснение девиза стиля;
- познание себя (свои сильные и слабые стороны);
- принципы и цели каратэ-до (истинные);
- каратэ-до и повседневная жизнь;
- значение, происхождение слова "каратэ-до";
- история развития каратэ-до;
- объяснение (расшифровка) любимой техники.

2.5.6. Аттестационные требования к экзамену на 2-1 кю (коричневый пояс)

Коричневый пояс, является последним ученическим разрядом. Экзамен на коричневый пояс должен подводить итог обучения в "средней" школе перед переходом в "высшую" - мастерскую. Следовательно, основная задача при экзамене на 2-1 кю - это проверка всего материала за весь период обучения, оценка именно мастерства ученика. Начиная с этого разряда, ученик имеет право на самостоятельную тренерскую деятельность в группах начальной подготовки (под руководством опытного наставника).

Занимающийся может быть представлен к экзамену через два с половиной - три года систематических занятий. Требования к 1-кю и 2 -кю практически одинаковы. Первый кю присваивается спортсменам, безукоризненно выполняющим базовую технику, и демонстрирующим ката, а также имеющих большое количество выступлений на турнирах (не менее 20) и большое количество побед (не менее 10), включая призовые места.

1) Технические требования

Все подразделы технических требований выполняются одновременно в виде демонстрации связок и работы с партнером. Связки должны состоять из не менее трех технических элементов различной степени сложности. Комбинации демонстрируются обязательно с перемещениями, тип перемещения (круговое, прямолинейное, диагональное, зигзагообразное, обратное, комбинированное) задается экзаменационной комиссией.

На следующем этапе спортсмены в парах демонстрируют комбинации ударов по лапам, переносным макиварам или с использованием защитного оборудования (анзен богу). Демонстрируется традиционное упражнение Фукушики кумите (Fukushiki kumite) - комбинации ударов. Санбон кумите (Sanbon kumite). Нападающий - "когеки" (kogeiki) проводит комбинацию из трех ударов рукой и ногой, обороняющийся - "хангеки" (hangeki) защищается с использованием блокировок (включая блоки ногами и коленями) и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие. Это может быть удар, бросок с добиванием, болевой захват, удушение и т.д. Серии задаются членами экзаменационной комиссии. Занимающиеся должны продемонстрировать не менее пяти различных связок в каждом упражнении.

Качественно повышаются все требования к технике, требуемые на предыдущих квалификационных уровнях. Необходимо уделить особое внимание, чтобы у спортсмена практически не было ошибок, так как коричневый пояс - это переходная ступень к мастерскому уровню.

Самозащита.

Техника освобождения от захватов. Демонстрация освобождения от любого захвата, определяемого экзаменационной комиссией. Спортсмен обязательно должен показать различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих

техник, а также способность освобождаться от необычных, нестандартных захватов, в том числе находясь в неудобном положении.

Бросковая техника (Nage waza).

Повторение программы на синий пояс. В программу экзамена на 2-1 кю включена демонстрация техники из другой группы классических приемов, выполняемых из стойки:

- бросок через ногу вперед - огурума (о-оигмта);
- бросок через грудь с передним разворотом - сури нагэ (sun nage);
- бросок через спину с захватом отворота и рукава - мороте сеои нагя (morote seoi nage);
- бросок через спину с захватом руки под плечо - сото маки коми (soto maki komi);
- бросок через спину с захватом руки на плечо - иппон сеои нагэ (ippon seoinage).

2) Ката.

- Демонстрация Ката Пинан Шодан (Kata Pinan Shodan);
- Демонстрируется Ката Косики Найханчин (Kata Kosniki Haihanchin);
- Демонстрируется Ката Кудака но Ванкан (Kata Kudaka no Wankan);
- Демонстрируется Ката Сейсан (Kata Seisan).

Демонстрация и оценка выполнения ката проводится в строгом соответствии с международными правилами проведения соревнований по каратэ для ката.

Ката засчитывается, если после совещания (хантей) судейской бригады из пяти человек большинством голосов выполненное ката заслуживает оценку "отлично" или "хорошо". Повторный показ для исправления ошибок не допускается. В случае несдачи даже одной из нормативных ката занимающийся снимается с аттестационного экзамена, независимо от результатов сдачи других разделов экзамена

3) Кумитэ (kumite).

До экзамена на 1-2 кю, коричневый пояс, допускаются только спортсмены, имеющие не менее 20 (двадцати) выступлений на официальных соревнованиях различного ранга. Обязательно, чтобы спортсмен не менее 10 (десяти) раз был призером соревнований. В случае наличия побед на международных турнирах, общее количество зачетных участия в соревнованиях и побед в них может быть значительно сокращено. Все данные об участии спортсмена в турнирах и его результатах тренер должен занести в заявочную анкету

Нормативы по силовой подготовке

Наименование упражнения	Возрастные группы	
	Мальчики (до 16)	Девочки (до 16)
Отжимания на кулаках	40	32
Приседания	35	20
Приседания с партнером (свой вес)	6	4

Подъем на перекладине	8	5
Подъем корпуса (пресс)	85	65

4) Разбивание предметов (tame shiwari)

В программу экзамена на 2-1 кю, коричневый пояс, включено разбивание предметов - двух сосновых досок размером 40х40 или 30х30 см, толщиной не менее 30 мм для взрослых и толщиной не менее 15 мм для детей (до 16 лет). Доски должны быть разбиты в упор с первого раза прямым ударом руки и любым ударом ноги. **Примечание:** см. требования к синему поясу.

5) Медицинские знания

Занимающиеся должны продемонстрировать элементарные знания в области спортивной медицины и травматологии, умение оказывать первую помощь при ушибах, вывихах, кровотечениях, потере сознания. Необходимо уметь контролировать свой пульс и дыхание. **Примечание:** этот раздел экзамена рекомендуется сдавать в виде собеседования с демонстрацией. Также возможна письменная форма сдачи экзамена.

6) Другие требования.

В устной или письменной форме подготовить небольшие доклады на темы исторических, философских и технических аспектов каратэ-до:

- трактовка и объяснения девиза стиля;
- познание себя (свои сильные и слабые стороны);
- принципы и цели каратэ-до (истинные);
- секреты каратэ-до (пример - тамешивари);
- каратэ-до как путь к достижению гармонии с внутренним и окружающим миром;
- "победа" и "поражение"; взаимосвязь и отношение к ним;
- психологическая подготовка в каратэ-до;
- каратэ-до и повседневная жизнь;
- объяснение (расшифровка) любимой техники.

2.5.7. Аттестационные требования к экзамену на 1 дан (черный пояс)

1 дан является первым разрядом мастерского уровня, состоящего из 10 данов. При вручении спортсмену 1-го дана, ему также передается право носить черный пояс и присваивается почетный официальный титул "сенсей" ("учитель", "человек, родившийся ранее"). Занимающийся может быть представлен к экзамену через три-четыре года систематических занятий. С момента получения коричневого пояса до экзамена на 1-ый дан должно пройти не менее одного года, в течение которого занимающийся должен совершенствовать своё мастерство во всех областях. До экзамена допускаются спортсмены, имеющие большой опыт участия на турнирах высокого уровня (количество выступлений не менее 30 и не менее 10 призовых мест, а также имеющие опыт преподавания каратэ-до в тренировочных группах). Начиная с этого разряда, спортсмен имеет право на самостоятельную тренерскую деятельность различного уровня (с правом

присвоения квалификационных разрядов в соответствии с решениями Тренерского совета Федерации).

1) Технические требования.

При сдаче экзамена на 1-ый дан занимающимся не обязательно сдавать отдельные требования из технических подразделов. Акцент делается на общее владение техникой. Для демонстрации можно предложить "дорожки" с ударами по лапам, переносным макиварам или с использованием защитного оборудования (анзен богу). Удары ногами должны быть только высшей категории сложности (с разворотом, подскоком, в прыжке и т.д.).

Демонстрируется традиционное упражнение Фукушики кумите (Fukushiki kumite) - комбинации ударов: Ёнхон кумите и Гохон кумите (Yonhon kumite, Gohon kumite). Нападающий - "когеки" (kogeki) проводит комбинацию из четырех или пяти ударов рукой и ногой, обороняющийся - "хангеки" (hangeki) защищается с использованием блокировок (включая блоки ногами и коленями) и уходов, и в конце выполняет одно контратакующее действие. Это может быть удар, бросок с добиванием, болевой захват, удушение и т.д.

Серии задаются членами экзаменационной комиссии. Демонстрируется традиционное упражнение Рандори кумите (Randori kumite) - комбинации защитно-атакующей техники ударов: нападающий - "когеки" (kogeki) и обороняющийся - "хангеки" (hangeki) одновременно демонстрируют защитно-атакующие действия (каждый проводит комбинацию из любых атакующих и защитных действий, переходя от атаки к контратаке). Серии задаются членами экзаменационной комиссии. Упражнения проводятся с использованием защитного оборудования (анзен богу) фирмы "Super Safe", с полным контактом и на максимальной скорости. Ученики должны продемонстрировать не менее пяти различных связок в каждом упражнении.

2) Самозащита.

Техника освобождения от захватов. Повторение программы на коричневый пояс.

Дополнительно демонстрируется освобождение от захватов нескольких противников. Техника работы против оружия. Демонстрируются оборонительные действия против холодного оружия ближнего радиуса действия - ножа: защита от атаки ножом сверху вниз; защита от атаки ножом снизу вверх; защита от прямой проникающей атаки ножом; защита от боковой атаки ножом по дуге снаружи внутрь и изнутри наружу.

В данных упражнениях используется только металлическое имитационное оружие, близкое по внешнему виду к боевому оружию.

3) Бросковая техника (Nage waza)

Повторение программы на коричневый пояс. Дополнительно демонстрируются:

- бросок с боковым переворотом - уширо гоши (ushiro goshi);
- бросок через плечи - ката гурума (kata guruma);
- бросок с подсадом голенью садясь - суми гаеши (sumi gaehsi);

- бросок двойной подбив ("ножницы") - до бассами (do bassami).

После демонстрации бросковой техники спортсмены проводят свободную схватку на татами, время - 3 мин. Оценивается умение вести технически грамотный поединок, выносливость и сила.

4) Ката.

- Демонстрируется Ката Кудака но Ванкан (Kata Kudaka no Wankan).

- Демонстрируется Ката Сейсан (Kata Seisan).

- Демонстрируется Ката Кудака но Сочин (Kata Kudaka no Sochin).

- Демонстрируется Ката Косики Кусоки (Kata Koshiki Kusoku).

Демонстрация и оценка выполнения ката проводится в строгом соответствии с международными правилами проведения соревнований. Ката засчитывается, если после совещания "хантей" судейской бригады из пяти человек, большинством голосов выполненное ката заслуживает оценку "отлично". Повторный показ для исправления ошибок не допускается. В случае несдачи даже одной из нормативных ката спортсмен снимается с аттестационного экзамена, независимо от результатов сдачи других разделов экзамена.

5) Кумитэ (kumite)

До экзамена на 1 дан, черный пояс, допускаются только спортсмены, имеющие не менее 30 (тридцати) выступлений на официальных соревнованиях высокого ранга. Обязательно, чтобы спортсмен не менее 10 (десяти) раз был призером соревнований. В случае побед на международных турнирах, общее количество зачетных участия в соревнованиях и побед в них может быть значительно сокращено. Все данные об участии спортсмена в турнирах и его результатах тренер должен занести в заявочную анкету.

Нормативы по силовой подготовке

Наименование упражнения	Возрастные группы			
	Мальчики (до 16)	Девочки (до 16)	Мужчины	Женщины
Отжимания на кулаках	50	40	70	50
Приседания	40	25	70	45
Приседания с партнером (свой вес)	10	6	15	8
Подъем на перекладине	10	6	18	8
Подъем корпуса (пресс)	120	100	150	120

6) Разбивание предметов.

В программу экзамена на 1 дан, черный пояс, включено разбивание предметов - двух сосновых досок размером 40x40 или 30x30 см., толщиной не менее 40 мм. для взрослых, и толщиной не менее 25 мм. для детей (до 16 лет). Доски должны быть разбиты в упор с первого раза прямым (дзюки ваза) ударом руки и любым ударом ноги. Необходимо строго следить за соблюдением ритуала при выполнении этого упражнения.

7) Медицинские знания.

Занимающиеся должны продемонстрировать элементарные знания в области спортивной медицины и травматологии, умение оказывать первую помощь при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях, потере сознания. Необходимо уметь контролировать нагрузки на занятиях в группах обучения различного уровня подготовки. Занимающийся должен знать о методах восстановления после нагрузок и реабилитации после полученных травм и перенесенных болезней, о медицинских результатах регулярных занятий каратэ-до. *Примечание:* этот раздел экзамена рекомендуется сдавать в виде собеседования с демонстрацией. Также возможна письменная форма сдачи экзамена.

8) Другие требования.

В устной или письменной форме подготовить небольшие доклады на темы исторических, философских и технических аспектов каратэ-до:

- познание себя (свои сильные и слабые стороны);
- принципы и цели каратэ-до (истинные);
- каратэ-до как путь к достижению гармонии с внутренним и окружающим миром;
- психологическая подготовка в каратэ-до, её значение в повседневной жизни;
- история развития боевых искусств;
- значение звания "сэнсей";
- значение практики с оружием в каратэ-до;
- подготовка к соревнованиям;
- практика проведения занятий в детских группах.

2.6. Комплекс контрольных упражнений по ОФП

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале (сентябрь) и в конце (апрель) учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30м** выполняется по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов: в каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности, обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок: приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 4x20м** выполняется с максимальной скоростью; занимающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется с

- точностью до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника - дополнительная попытка);
- **подтягивание на перекладине** из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.: запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
 - **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз: и.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.
 - **бег на 1000м** выполняется по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов: время фиксируется с точностью до 0,1с.
 - **поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты:** разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделена от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

2.7. Комплекс контрольных упражнений по СФП

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты:

- **шесть прямых ударов правой рукой;** спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит шесть прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара по мешку;
- **шесть прямых ударов левой рукой;** спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит шесть прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);
- **шесть прямых ударов правой ногой;** спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит шесть ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара;
- **шесть прямых ударов левой ногой;** спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит шесть ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой ногой);
- **шесть боковых ударов правой ногой;** спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит шесть боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара;

- **шесть боковых ударов левой ногой;** спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит шесть боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой ногой);
- **шесть «входов» правой рукой;** спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед, впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара по мешку;
- **шесть «входов» левой рукой;** спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед, впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «марш» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «входов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «входов» правой и левой рукой).

2.8. Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце спортивного сезона все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах НП являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития функциональной подготовки. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку системы внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.9. Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможностей срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная (СорП);
- время ли объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физической мощности выполнения работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 25

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль

туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = \{(P1+P2+P3)-200\}/10$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице:

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 26

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

2.10. Варианты комплексного применения средств восстановления физической работоспособности с учетом направленности тренировочных нагрузок

Таблица 27

№№ п/п	Направленность работы		Содержание восстановительных мероприятий		
	прошедшей	предстоящей	Во время занятия	Непосредственно после занятия	Вечером
1	Аэробная	Аэробная	-	1. Душ + солевая ванна + белково - углеводный коктейль + метионин	На спину - аппликатор: 20-60 минут
			-	2. Сауна (1-2 захода) + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
2	Аэробная	Аэробно-анаэробная	-	3. Душ + щелочная ванна + аэроионизация	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			-	4. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
3	Аэробная	Анаэробная	-	5. Теплый гигиенический душ + белково-углеводный	Локальное прогревание наиболее утомленных

				коктейль	мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом
			-	6. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация + аппликатор
4	Аэробная	Гибкость (пассивные упражнения)	-	7. Сауна (1-2 захода) + самомассаж со спортивным кремом или растиркой + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
			-	8. Душ + плавание в бассейне с теплой водой	Самомассаж
5	Смешанная аэробно-анаэробная	Аэробная	-	9. Душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
6	Смешанная аэробно-анаэробная	Смешанная аэробно-анаэробная	-	10. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + белково - углеводный коктейль	Локальное прогревание мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом

			-	11. Душ + белково-углеводный коктейль	Иппликатор (на спину или на наиболее утомленные мышцы)
7	Анаэробная гликолитическая	Смешанная аэробно-анаэробная	Растирание и встряхивание нагружаемых мышечных групп между упражнениями и их сериями	12. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			—	13. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
8	Анаэробная гликолитическая	Аэробная	—	14. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны)	Аэроионизация + самомассаж
			—	15. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
9	Скоростно-силовая	Аэробная	Растирание, встряхивание и растягивание работающих групп мышц между упражнениями и сериями упражнений	16. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль + локальный самомассаж со спортивным кремом	Аэроионизация
			—	17. Сауна (1-2 захода) + контрастные ванны + локальный самомассаж	Аэроионизация

10	Скоростно-силовая	Силовая	Растирание наиболее нагружаемых мышечных групп спортивным кремом или растиркой перед разминкой; растирание и встряхивание мышц, их растягивание между выполнением упрчжнений и серий упржнений	18. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			—	19. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны) + белковый коктейль	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			—	20. Контрастный душ + белковый коктейль	Ипплпкатор на спину или на наиболее утомленные мышцы
11	Скоро стно-силовая	Анаэробная гликолитическая	—	21. Контрастный душ + белко-во-углеводный коктейль + УФО	Аэроионизация + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			—	22. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + теплый душ + белково-углевод-ный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня)+ самомассаж + компресс с

					мазью
12	Силовая	Силовая	—	23. Контрастный душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц + самомассаж + компресс с мазью
			—	24. Растягивание наиболее утомленных групп мышц, их растирание и встряхивание + теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + белковый коктейль	Компресс на наиболее утомленные группы мышц
13	Любая	Отдых	-	25. Парная баня с веником + контрастные ванны (или душ)	Аэроионизация

2.11. Теоретический материал для групп НП

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ РОССИИ

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-каратистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ

История зарождения каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских. Успехи каратистов России, края.

3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила приема закаливания солнцем, воздухом. Водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТИСТА. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ОБЛИК СПОРТСМЕНА

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная часть. Культура и интересы каратиста.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на татами. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Зал каратэ. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2.12. Практический материал для групп НП

1 года обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительного упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, шпагаты. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской

предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, плавание.

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

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

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых и ударов снизу, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики прямых проникающих и боковых ударов ног, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу рук и с ударами ног на дальней, средней и ближней дистанциях: защита.

Обучение и совершенствование техники ката: Хеаны.

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

2-3 года обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения на месте в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, шпагаты, перекладина. Упражнения в положении на мосту. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Специальные упражнения для развития выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, плавание.

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

Специальные иммитационные упражнения: бой с тенью, с партнером для координации, чувства дистанции.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Обучение и совершенствование техники и тактики ног.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу рук и с ударами ног на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.

Обучение и совершенствование техники ката: Хеаны, Текки.

4. ИСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

2.13. Теоретический материал для ТГ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов, каратистов России на международной арене.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ

История проведения чемпионатов Мира по каратэ. Международные соревнования с участием российских каратистов.

3. ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Виды закаливания и их воздействия на организм человека. Режим питания каратиста. Основы личной гигиены каратиста. Значение утренних занятий физическими упражнениями в жизнедеятельности человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ

Показания и противопоказания к занятиям спорта. Самоконтроль. Его значение и содержание. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Оптимальный пульсовый режим при занятиях. Влияние искусственного снижения веса, психофизическое состояние спортсмена. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТИСТА. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ОБЛИК СПОРТСМЕНА

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная часть. Культура и интересы каратиста.

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Очки в семи-лайт и фулл- контакте.

7. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Зал каратэ. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

8. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

2.14. Практический материал для ТГ

1 год обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Упражнения с камнями и набивным мячом. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, шпагаты. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения для развития гибкости: растяжка ног, три составляющие:

- массивная (способность выполнять все виды шпагата);
- динамическая (способность выполнять шах прямой ногой вперед и в сторону с максимальной амплитудой);
- активная (способность удержания поднятой вперед, в сторону прямой ноги на уровне головы)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями – рваный бег (на 10 мин. бега 5 ускорений по 5-7 сек., на 20 мин – 10), раундовый бег: упражнения с отягощениями.

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

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

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения – техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях с дальнейшими преследованиями ударов ног. Защита.

Обучение и совершенствование техники ката: Бассай, Канку.

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Обязанности и права участников соревнований. Состав судейской коллегии. Определение победителей.

2 год обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и развивающие упражнения. Упражнения с камнями и с набивным мячом. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения для развития гибкости растяжка ног:

1. Освоение пассивной составляющей в сочетании с динамической,

2. Работа над активной составляющей

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости

Бег с ускорениями; Раундовый бег; Упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития каратистской выносливости;

Упражнения на боксерском мешке со скакалкой; Специальные

имитационные упражнения в строю; Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих ударов на дальней дистанции:

- одиночные, повторные удары передней ногой;

- одиночные, повторные удары передней рукой;

- фехтующая техника, техника преследования передней ногой;

- фехтующая техника передней руки;

- фехтующая техника, повторные удары задней ноги;

- фехтующая техника передней руки, удар задней руки;

- двойные удары ногами, ногами с разворотом;

- действия рукой; ногой (ногой с разворотом);
- действия ногой, рукой (руками) ногой;
- действия ногой, рукой (руками), ногой с разворотом.

Обучение и совершенствование защиты при дальней дистанции: подставки, отбивы, шаги в сторону, назад, комбинированные защиты. Вольные, условные бои. Работа на снарядах. Обучение и совершенствование техники ката: Джиттэ, Хангеецу, Эмпи.

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Организация проведения самостоятельного занятия. Правила соревнований в дисциплинах по семи-, лайт-, фулл-контактов. Весовые категории.

3 год обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба. Специальная ходьба, бег, кроссовая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения: кувырки, “колесо” рандат, стойка на голове. Упражнения из и.п. борцовский “мост”. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, бегом, прыжками, футбол, баскетбол, волейбол. Лыжная подготовка, плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями. Упражнения с гантелями, штангой, бег с ускорениями.

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

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

Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, с партнером.

Боевая стойка каратиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование техники и тактики передвижения от ударов ног; от прямых ударов на дальней, средней дистанциях; боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях; бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

Совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу на

средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Обучение и совершенствование техники ката: Ганкаку, Джион.

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

4-5 год обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кроссовый бег. Тренировка на дороге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с теннисным мячом, с отягощениями. Акробатические упражнения: шпагаты, стойка на голове, кувырки, перевороты, “борцовский мост”. Лыжная подготовка, плавание. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, регби.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения со скакалкой, на боксерском мешке и с боксерскими лапами. Длительный бег, бег по пересеченной местности.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника - семи-контакта, Лайт-контакта, Фул-контакта (и с лоу-киком)

Обучение и совершенствование действий ногами:

1. Фехтующая техника передней ноги.
2. Техника преследования передней ногой.
3. Фехтующая техника задней ноги.
4. Повторные удары ногой.
5. Двойные удары ногами.
6. Двойные удары ногами с разворотом.
7. Серийные действия ногами.
8. Двойные подсечки.

Обучение и совершенствование совместных действий ногами и руками.

1. Действия рукой, ногой (ногой с разворотом).
2. Действия ногой, руками.
3. Действия ногой, рукой (руками) ногой.
4. Действия ногой, рукой (руками), ногой с разворотом.

Совершенствование тактического применения техники поединка:

1. Атакующие действия, направленные на поражение открытой цели или раскрытие её, с последующим поражением.
2. Ответные действия, выполненные после защиты.

3. Встречные действия, выполненные непосредственно во время атаки противника или в момент, предшествующей атаке противника (опережающие действия)

Обучение и совершенствование техники ката: Бассай Шо, Канку Шо, Чинтэ.

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

2.15. Теоретический материал для групп СС

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Международные связи спортсменов. Успехи каратистов России на международной арене.

2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА

Длина тела и возраст участников крупнейших соревнований по каратэ.

Структура телосложения каратистов высшей квалификации.

Предупреждение травм и оказание доврачебной помощи. Анатомо-функциональные особенности мягких тканей и опорно-двигательного аппарата у спортсменов.

3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВАННОСТИ

Основные педагогические принципы обучения и тренировки. Процесс обучения и спортивной тренировки в каратэ происходит в течение многих лет и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих принципов:

1. связь теории с практикой
2. сознательность и активность
3. наглядность
4. доступность
5. систематичность
6. последовательность

4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТИСТА

В процессе спортивно-технического обучения спортсмена происходит управление формированием его знаний, умений и навыков для выполнения технических приемов.

Техника в каратэ – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками каратиста. Техника служит основой, фундаментом мастерства каратиста.

Под тактикой каратиста понимается искусство ведения боя на татами, рациональное использование боевых средств для достижения победы. Умение организовать бой, правильно использовать технику применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства каратиста.

5. ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ КАРАТИСТА

Физические основы каратиста являются основным фактором, обеспечивающим качество технической, тактической и психологической

подготовленности, уровень развития всех остальных компонентов мастерства.

Физические основы неразрывно связаны с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Уровень физической подготовки определяет способность каратиста адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ КАРАТИСТА

Каратист составляет план боя вместе с тренером, основываясь на сведениях о манере ведения боя противником (одни каратисты действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать больше очков, постоянно наступают; другие ведут бой только на дальней дистанции; третьи - на ближней дистанции; некоторые каратисты с сильным ударом рассчитывают на победу нокаутом; левши действуют в правостороннем положении).

Самый опасный противник – это активный, подвижный каратист, умеющий вести бой на всех дистанциях.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Сходства и различия по версиям и стилям.

2.16. Практический материал для групп СС

1 год обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кроссовый бег 3000 м. Плавание 100 м. Лыжные гонки 5 км. Тяжелая атлетика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей. Акробатические упражнения: шпагаты, перекладина, кувырки, рандат, “колесо”.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение “бой с тенью” с отягощениями в руках, величина которых 0,5 – 2,5 кг. Передвижения в манжетах и удары ног (отягощения, надетые на нижнюю часть голени), вес которых 1,5 - 3,5 кг для каждой ноги.

Серии прыжков: 1) в глубину; 2) по ступенькам стадиона (сверху вниз), 3) многоскоки (с ноги на ногу, на одной и обеих ногах).

“Тренировка на дороге” – длительный бег с разной скоростью по пересеченной местности и чередование бега с ОРУ и специальными упражнениями. Упражнения со скакалкой, на снарядах.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Совершенствование комбинированной защиты.
- Совершенствование ударов на дальней, ближней дистанциях.
- Совершенствование средств защиты и тактику против каратистов, непрерывно атакующих и идущих на обмен ударами (встречный бой)
- Научиться действовать против каратистов, строящих бой на контратаках.

Обучение и совершенствование техники ката: Унсу; Сочин

4. СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Проведение основной части занятия. Судейство в качестве бокового судьи на внутришкольных соревнованиях.

2, 3 года обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег 100 м. Прыжки в высоту, в длину. Кросс 3 м. Плавание. Лыжные гонки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей.

Акробатические упражнения: кувырки, рандаш, “колесо”, стойка на голове, шпагаты.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Упражнения с отягощениями: бой с тенью с гантелями в руках и с манжетами на ногах;

- Бой с тенью с сопротивлением резинового жгута (3-5 серий на 20-30сек);

- Выталкивание ядер, камней и набивных мячей из боксерской стойки (3-5 серий по 10-15 раз);

- Нанесение ударов по настенной подушке (мешку) с гантелями в руках (вес гантелей от 1 до 3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз);

- Нанесение ударов в движении с вертикальностоящим грифом, один конец которого зажат в левой (правой) руке, другой - плотно стоит на полу (3-6 серий по 20-30сек);

- Толчки грифа вперед двумя руками в движении из фронтальной стойки (3-5 серий по 20-30 сек);

- Нанесение короткого удара по настенной подушке с околоразмашистой силой 5 раундов (наносить один удар за 3 сек., за один раунд - 60 ударов, следить за техникой нанесения ударов);

- Нанесение прямых; боковых (снизу) ударов в бассейне (реке), находясь по шею в воде (5-6 серий по 40-50 раз);

- Спрыгивания с высоты 50-70 см в боксерскую стойку, с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением прямого удара правой в голову (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2-3 мин);

- Выполнение ударов с сопротивлением рук партнера (партнер накладывает ладони на кулаки боксера, выполняющего удары), 3-5 серий по 20-30 секунд (нанести не менее 10 ударов за одну серию).

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение и совершенствование техники ката: Нидзюшихо; Годзюшихо Шо; Годзюшихо Дай; Мейкьо

4. Инструкторская и судейская практика

Судейство республиканских краевых соревнований. Проведение занятий по каратэ.

2.17. Общеразвивающие упражнения

Занятия боевыми искусствами предполагают использование практически всех мышц тела. Следовательно, каждую тренировку, состоящую из активной физической деятельности, крайне необходимо предварять комплексом общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме подготавливает различные физиологические системы к более активной физической деятельности.
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость.
- разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов.
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Для поддержания оптимального уровня физического развития рекомендуется проводить две-три интенсивные тренировки в неделю. Дни интенсивных тренировочных нагрузок должны чередоваться с днями легких практических занятий или отдыха. Перед выполнением упражнений, содержащих резкие изменения направления движения, а также перед деятельностью, предполагающей физические контакты, настоятельно рекомендуется проводить, по меньшей мере, десяти-пятнадцатиминутную разминку. В первую очередь это касается отработки таких приемов, как удары ногой с вращением и техник, требующих больших физических сил.

Существует пять типов общеразвивающих упражнений:

1. Разогревающие упражнения.
2. Упражнения для растяжения.
3. Упражнения для развития равновесия.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития выносливости.

2.17.1. Разогревающие упражнения

Каждую тренировку обязательно начинайте с разогревающих упражнений. Это наилучший способ повышения температуры тела и расслабления суставов и мышц. Кроме того, разогревающие упражнения усиливают кровообращение, снабжая суставы и мышцы дополнительным количеством крови. Существует два типа разогревающих упражнений: от конечностей к корпусу и от корпуса к конечностям. Если вы разогреваетесь от конечностей к корпусу, то начинайте выполнять упражнения для запястий, лодыжек и шеи, а затем последовательно переходите к разогреванию крупных суставов и мышечных групп корпуса. Если вы предпочитаете разогреваться от корпуса к конечностям, начинайте с упражнений для бедер и груди и, выполнив все промежуточные стадии, завершайте разминку упражнениями для запястий, лодыжек и шеи:

- прыжки на месте
- вращение шеей
- вращение плечами
- вращение бедрами
- вращение коленями

- наклоны корпуса (из стороны в сторону)
- вращение верхней частью корпуса
- касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками)
- подскоки с разворотом
- касание коленями груди в прыжке
- прыжки вперед
- спринт
- прыжки из стороны в сторону
- прыжки "звездой"
- "езда на велосипеде"

2.17.2. Упражнения для растяжения

Упражнения для растяжения повышают двигательные способности тела благодаря увеличению гибкости и эластичности - мышц. Начинайте с легких растяжений и постепенно, когда мышцы достаточно разогреются, переходите к полным растяжениям. Планируя упражнения для растяжения, подразделите их на выполняемые стоя, сидя и лежа, чтобы во время занятий избежать ненужных перемен положения. При выполнении упражнений для растяжения в мышцах должно ощущаться напряжение, но не боль.

Чувство дискомфорта в мышцах указывает на то, что упражнение выполняется правильно, тогда, как боль свидетельствует о разрывах в мышечных тканях, что в конечном итоге приводит к травмам. Избегайте чрезмерных растяжений, которые могут иметь место при излишнем отягощении растягиваемой мышцы положением тела или движением (взмахом) конечности:

- разминание пальцев
- растяжение мышц шеи
- растяжение грудных мышц
- наклоны корпуса в стороны
- наклоны корпуса вперед/назад
- касание пола ладонями (стоя)
- растяжение мышц коленного сустава
- растяжение мышц передней поверхности бедра
- шпагат в стороны и поперечный
- растяжение с партнером
- растяжение ноги вперед
- растяжение ноги в сторону
- растяжение ноги назад
- вращения ногами
- мостик
- стойка на плечах
- вращения руками
- полумельница
- вращение корпусом сидя
- кувырок назад

- растяжение "бабочка"
- растяжение на четыре стороны

2.17.3. Упражнения для развития равновесия

Упражнения для развития равновесия улучшают пространственное восприятие и устойчивость, а также способствуют формированию правильной стойки. Все эти три фактора крайне важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах и самообороне. Упражнения для развития равновесия должны выполняться медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на сохранении координации в воздухе и равновесия при приземлении:

- прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику)
- прыжки на одной ноге
- быстрая перемена положения ног (одновременно)
- прыжок с разворотом на 360 градусов
- прыжки с касанием коленями груди
- касание пальцев вытянутых ног в прыжке
- касание пальцев ног за спиной в прыжке
- прыжки через скакалку или другой движущийся предмет
- стойка на голове
- стойка на руках
- хождение на руках
- удары ногой в стойке на другой ноге
- растяжения на одной ноге
- приседания на одной ноге
- "колесо"
- мостик с партнером

2.17.4. Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы предназначены для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок:

- отжимания
- подъем торса вперед из положения лежа
- подъем торса вправо и влево из положения лежа
- подъем торса назад из положения лежа
- подъем ног
- прыжки в приседе
- приседания на одной
- подтягивания
- отжимания стоя
- подъем переворотом
- выпады

- прыжки с места
- подъем на носочки

2.17.5. Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития выносливости повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается.

Развивающие выносливость упражнения подразделяются на два вида:

- аэробные и анаэробные.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка.

Вид упражнения, которое вы выполняете, практически можно определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости вы без труда можете поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же ваше дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, вы делали анаэробное упражнение. Тренируя детей, не забывайте, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

- прерывистый бег
- бег вверх по холму или лестнице
- бой с тенью
- бег на длинные дистанции
- изометрические упражнения
- тренировка с тяжелой грушей
- бег по лестнице
- спарринг

После проведения качественной разминки и выполнения общеразвивающих упражнений повышается координационная взаимосвязь мозга и тела и увеличивается скорость ответных психических и физических реакций на любой раздражитель.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М., 1986
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985
3. Годик М.К. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М., 1980
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - М., 1977
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, 1999.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник – М., 1998.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки - М., 1970
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - М., 1985
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4 кн. Кн1. Пропедевтика. – М., 1997.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4 кн. Кн2. Кинезология и психология. – М., 1998.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4 кн. Кн3. Методика подготовки. – М., 1998.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4 кн. Кн4. Планирование и контроль. – М., 2000.
13. Экхард Майберг. Основные проблемы педагогике спорта: Пер. с нем./ Под ред. М.Я. Вилинского, О.С. Метлушко - М., 1995
14. Вопросы тактической и технической подготовки в каратэ: Сборник научно-методических статей. / Под ред. В.М. Игуменова.- М., 2000.
15. Ю.Е. Маряшин, Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., 2004.
16. Х. Нишияма, Р. Браун, Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой», Харьков, 1994.
17. М. Накаяма, Лучшее каратэ, М., 1999.
18. М. Накаяма, Динамика каратэ, учебник легендарного мастера, М., 2001.