

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»  
города Шарыпово



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»  
(Приказ Министерства спорта России от 23.11.2022 №1068)

### Сроки реализации программы:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Учебно-тренировочный этап – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Рекомендована к реализации  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № 1 от 29.08.2024г.

город Шарыпово, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Введение</b>	4
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	8
<b>II</b>	<b>Характеристика программы</b>	11
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2.	Объем Программы	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	12
2.4.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.5.	Воспитательная работа	13
2.6.	Календарный план воспитательной работы	16
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	24
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	27
3.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	28
3.3.	Методика контроля спортсменов	31
3.4.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «всестилевое каратэ» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	34
3.5.	Текущий контроль учебно-тренировочного процесса	37
3.6.	Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств	38
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»</b>	39
<b>V</b>	<b>Организация учебно-тренировочного процесса</b>	40
5.1.	Годовой учебно-тренировочный план	40
5.2.	Развитие физических качеств	40
5.3.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	43
5.4.	Примерные планы-графики прохождения учебного материала по годам и этапам обучения	48
5.5.	Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа	60

5.6.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	62
<b>VI</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки</b>	<b>62</b>
6.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»	62
6.2.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	63
6.3.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
6.4.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	66
	<b>Приложения</b>	
1.	Экзаменационные испытания на получение пояса	67
2.	Рекомендации по планированию учебно-тренировочного занятия	75
3.	Технико-тактическая программа тестирования для различных групп спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	79
4.	Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по всестилевому каратэ	82
	<b>Перечень информационного обеспечения Программы</b>	<b>84</b>

## Введение

Становление всестилевого каратэ в России складывалась непросто. Приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 26.04.2001 года №260 все версии каратэ были объединены в один вид спорта «каратэ». С введением в РФ института признания видов спорта в каратэ произошел раскол: каратэ распалось на три самостоятельных вида спорта: «каратэ версии WKF», признанное Международным Олимпийским комитетом, «стилевое каратэ» и «киокусинкай». Позднее стилевое каратэ перестало существовать, и, вышедшие из него две группы спортивных дисциплин кудо и сётोकан, образовали вид спорта «восточное боевое единоборство».

До февраля 2015г. в России были признаны официально виды спорта «киокусинкай», «восточное боевое единоборство» и «каратэ». С февраля 2015г. часть остальных, «не примкнувших» стилей каратэ, объединились в Федерацию всестилевого каратэ России, которая получила официальный статус.

Таким образом, виды спорта, которые не относились к каратэ-WKF, кюкусинкай, кудо и сётोकан, составили «всестилевое каратэ». Его базу объединяют технические стандарты стилей вадо-кай, сито-кай, годзю-рю.

Всестилевое каратэ, как вид боевого искусства, сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия; представляет собой условное объединенное единоборство разных стилей, регламентированное официальными правилами соревнований. Всестилевое каратэ включает проведение следующих спортивных соревнований:

- поединки, проводимые в соответствующих **весовых категориях** или в абсолютной категории (без деления на весовые категории, носит название иппон),
- **ката** – индивидуальные, ката групповые, ката-бункай.

Соревнования проводятся в **спортивных дисциплинах** в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

<b>наименование дисциплины</b>	<b>описание</b>	<b>методический комментарий</b>
<b>ограниченный контакт (ОК)</b>	разрешено наносить удары руками и ногами с обозначением, то есть не в полную силу; запрещены травмоопасные действия, удары в полный контакт, удары пальцами, болевые приёмы, а также амплитудные броски без страховки;	<b>«удары обозначать»;</b> в рамках этой дисциплины также проводятся соревнования по ката и ката-бункай.
<b>полный контакт (ПК)</b>	можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в туловище, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добывания, а также захваты за униформу (каратэги); запрещены удары руками в лицо, удары	<b>«удары наносить»</b>

	ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу;	
<b>полный контакт в средствах защиты (СЗ)</b>	спортсмены должны использовать защитные средства: бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, шлем и капу; спектр разрешённых приёмов весьма широк, но запрещены наиболее травмоопасные техники вроде ударов в горло или рычага локтя	<b>«наносить удары противнику, облаченному в средства усиленной защиты»</b>

**Код вида спорта** в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование вида спорта – **«всестилевое каратэ»**

Номер-код вида спорта – **090 000 1 4 1 1 Я**

Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
<b>ограниченный контакт (ОК)</b>		<b>полный контакт в средствах защиты (СЗ)</b>	
весовая категория 38 кг	090 001 1 4 1 1 Ю	весовая категория 36 кг	090 049 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг	090 002 1 8 1 1 Н	весовая категория 39 кг	090 050 1 8 1 1 Н
весовая категория 42 кг	090 003 1 8 1 1 Н	весовая категория 42 кг	090 051 1 8 1 1 Н
весовая категория 45 кг	090 004 1 8 1 1 Н	весовая категория 45 кг	090 052 1 8 1 1 Н
весовая категория 47 кг	090 005 1 8 1 1 Н	весовая категория 48 кг	090 053 1 8 1 1 С
весовая категория 50 кг	090 006 1 8 1 1 Н	весовая категория 51 кг	090 054 1 8 1 1 С
весовая категория 52 кг	090 007 1 8 1 1 Н	весовая категория 54 кг	090 055 1 8 1 1 С
весовая категория 55 кг	090 008 1 8 1 1 С	весовая категория 57 кг	090 056 1 8 1 1 Я
весовая категория 57 кг	090 009 1 8 1 1 Д	весовая категория 60 кг	090 057 1 8 1 1 Я
весовая категория 58 кг	090 010 1 8 1 1 С	весовая категория 64 кг	090 058 1 8 1 1 Я
весовая категория 60 кг	090 011 1 8 1 1 Я	весовая категория 68 кг	090 059 1 8 1 1 Я
весовая категория 62 кг	090 012 1 8 1 1 А	весовая категория 72 кг	090 060 1 8 1 1 Я
весовая категория 63 кг	090 013 1 8 1 1 С	весовая категория 76 кг	090 061 1 8 1 1 Я
весовая категория 65 кг	090 014 1 8 1 1 А	весовая категория 76+ кг	090 062 1 8 1 1 Б
весовая категория 67 кг	090 015 1 8 1 1 Н	весовая категория 80 кг	090 063 1 8 1 1 Ф

весовая категория 68 кг	090 016 1 8 1 1 Я	весовая категория 85 кг	090 064 1 8 1 1 Ф
весовая категория 70 кг	090 017 1 8 1 1 Я	весовая категория 90 кг	090 065 1 8 1 1 А
весовая категория 70+ кг	090 018 1 8 1 1 Б	весовая категория 90+ кг	090 066 1 8 1 1 А
весовая категория 73 кг	090 019 1 8 1 1 А	ката - соло	090 067 1 8 1 1 Я
весовая категория 75 кг	090 020 1 8 1 1 Ф	ката - соло с предметом	090 068 1 8 1 1 Я
весовая категория 78 кг	090 021 1 8 1 1 А	ката - пара	090 069 1 8 1 1 Я
весовая категория 80 кг	090 022 1 8 1 1 А	ката - пара с предметами	090 070 1 8 1 1 Я
весовая категория 83 кг	090 023 1 8 1 1 А	ката - группа	090 071 1 8 1 1 Я
весовая категория 90 кг	090 024 1 8 1 1 А	ката - группа смешанная	090 072 1 8 1 1 Я
весовая категория 90+ кг	090 025 1 8 1 1 А	ката - группа смешанная с предметами	090 073 1 8 1 1 Я
абсолютная категория	090 026 1 8 1 1 Я	ката - группа - приемы ногами	090 074 1 8 1 1 Я
командные соревнования	090 027 1 8 1 1 Я	ката - самооборона (2 человека)	090 075 1 8 1 1 Б
ката - годзю-рю	090 028 1 8 1 1 Я	ката - самооборона (4 человека)	090 076 1 8 1 1 Б
ката - вадо-рю	090 029 1 8 1 1 Я		
ката - ренгокай	090 030 1 8 1 1 Я		
ката - группа	090 031 1 8 1 1 Я		
ката - бункай	090 032 1 8 1 1 Я		
двоеборье	090 033 1 8 1 1 Я		
<b><i>полный контакт (ПК)</i></b>			
весовая категория 35 кг	090 034 1 8 1 1 Н	весовая категория 75 кг	090 042 1 8 1 1 Ф
весовая категория 40 кг	090 035 1 8 1 1 Н	весовая категория 75+ кг	090 043 1 8 1 1 Б
весовая категория 45 кг	090 036 1 8 1 1 Н	весовая категория 80 кг	090 044 1 8 1 1 Ф
весовая категория 50 кг	090 037 1 8 1 1 Н	весовая категория 85 кг	090 045 1 8 1 1 А
весовая категория 55 кг	090 038 1 8 1 1 С	весовая категория 90 кг	090 046 1 8 1 1 А
весовая категория 60 кг	090 039 1 8 1 1 Я	весовая категория 90+ кг	090 047 1 8 1 1 А
весовая категория 65 кг	090 040 1 8 1 1 Я	весовая категория 95 кг	090 048 1 8 1 1 Ю
весовая категория 70 кг	090 041 1 8 1 1 Я		

***Возрастные группы участников соревнований по вестилевому каратэ:***

- Мужчины, женщины (18 лет и старше, для ката – 16 лет и старше)
- Юниоры, юниорки (18 - 20 лет)
- Юниоры, юниорки (16 - 17 лет)
- Юноши, девушки (14 - 15 лет)
- Юноши, девушки (12 - 13 лет)
- Мальчики, девочки (10 - 11 лет, только ката)

***Особенности и необходимые условия для участников соревнований по всестилевому каратэ:***

- спортивные соревнования в поединках проводятся только с 12 лет;
- спортсмен в рамках одних соревнований может выступать лишь в одной возрастной группе;
- необходимо наличие медицинского допуска к участию в соревнованиях;
- допускается участие одного спортсмена в двух разных программах соревнований;
- для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования;
- спортсмен может быть допущен к соревнованиям в следующей возрастной группе, если разница в возрасте участников составляет не более года, спортсмен имеет соответствующую спортивную квалификацию (спортивный разряд по всестилевому каратэ в этой группе спортивных дисциплин), а также имеет письменное разрешение родителя (законного представителя).

Спортивные ***соревнования*** по всестилевому каратэ могут иметь следующий характер:

- личные*** – спортивные соревнования в виде (видах) программы, где предусмотрено определение победителей в поединках один на один, а также в парах, группах;
- командные*** – спортивные соревнования в виде (видах) программы с участием в каждой из противоборствующих сторон трех и более спортсменов, результаты которых суммируются с целью определения команды победительницы (состав команды устанавливается Положением о спортивном соревновании).

По итогам спортивного соревнования по всестилевому каратэ может подводиться командный зачет, т.е. осуществляться ранжирование (без вручения медалей) команд по итогам выступления спортсменов во всех видах программы соревнований, включая командные соревнования (если они предусмотрены программой спортивного соревнования). Порядок подведения командного зачета определяется Положением о спортивном соревновании.

Спортивные соревнования по всестилевому каратэ могут проводиться по ***следующей системе***, определенной Положением о спортивном соревновании:

- а) круговая;

- б) «олимпийская» - прямое выбывание;
- в) «олимпийская» - с утешительными встречами до второго поражения;
- г) смешанная;
- д) иная система, согласно Положению о спортивном соревновании.

Пояс в каратэ имеет символическое значение, его цвет определяет уровень подготовки каратиста. Новички получают белые и цветные пояса, а Мастера – чёрные. Для получения ученических поясов претенденты должны сдать квалификационные экзамены. Каратист, успешно сдавший все экзамены, получает сертификат и право носить пояс соответствующего цвета. Экзамены на получение младших ученических степеней проводятся 1 раз в полгода. В настоящей программе критерий сдачи на пояса входит в критерии контрольных испытаний на этапах подготовки спортсмена и служит дополнительным стимулом к совершенствованию в выбранном виде спорта.

Экзаменационные испытания – Приложение 1.

## **I. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022г. №1068 (далее – ФССП).

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Всестилевое каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека.

Всестилевое каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии всестилевое каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе.

Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Всестилевое каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в всестилевом каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно



нацеленные мощные удары руками или ногами.

На начальном этапе всестилевое каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня всестилевое каратэ приобрело большую популярность во всем мире. Привлекательность всестилевого каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься всестилевым каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа составлена на основе нормативных документов министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом современных достижений и передовой спортивной практики. В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки всестилевого каратэ, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки спортсменов от начинающих до квалифицированных спортсменов.

Данная программа по всестилевому каратэ разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), формах и методах контроля и управления процессом, имеющихся в наличии средствах.

### **Педагогическая целесообразность.**

Подготовка по программе сочетает в себе традиционную школу (советскую, российскую) и некоторые зарубежные школы каратэ с новейшими передовыми методиками функционального учебно-тренировочного процесса по каратэ. Данный синтез методик и материальная база учреждения позволяют достичь обучающимся высоких спортивных результатов, а личностно-ориентированный подход в обучении создает ситуацию успеха для каждого из них.

**Целью реализации программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает **решение основных задач:**

1. Образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам всестилевого (далее – ВС) каратэ, передача воспитанникам специальных знаний.

2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и ВСкаратэ в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

4. Спортивная – подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города, края, РФ.

Программный материал объединяется в целостную систему поэтапной работы:

#### **1. Задачи этапа начальной подготовки:**

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся;
- адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям ВСкаратэ;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике ВСкаратэ;
- воспитание морально-волевых качеств личности.

#### **2. Задачи учебно-тренировочного этапа:**

- формирование культуры здорового образа жизни;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих каратисту;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств.

#### **3. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

- повышение спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств и технической подготовки;
- целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение;
- повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
- изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об

индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность; ориентирование на определение будущей профессии; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика Программы

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение 1 к ФССП):**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	18	2

\* Организация самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (п. 4.3. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

**2.2. Объем Программы (Приложение 2 к ФССП):**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248	1248-1664

**2.3. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации Программы (Приложение 3, 4 к ФССП):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- иные формы обучения: спарринги, «открытые УТЗ»;
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

- соревнования (объем соревновательной деятельности):

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)				
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	-	2	3	2	3	3	-	
Отборочные	-	-	1	2	2	2	-	
Основные	-	-	1	2	2	2	-	

**2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий** в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 5 к ФССП):

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8

## 2.5. Воспитательная работа

**2.5.1.** Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, краю, стране.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса.

#### **2.5.2. Принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
  - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов обучающихся);
  - воспитание в процессе спортивной деятельности;
  - индивидуальный подход;
  - воспитание в коллективе и через коллектив;
  - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
  - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
  - единство обучения и воспитания.

#### **2.5.3. Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

#### **2.5.4. Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

#### **2.5.5. Примерный перечень форм воспитательной работы:**

- 1) индивидуальные и коллективные беседы;
- 2) информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- 3) проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- 4) празднование Дня защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- 5) показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- б) квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования.

На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

## **2.6. Календарный план воспитательной работы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
--------------	---------------------------	--------------------	-------------------------



<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление плана учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни на уровне школы;</li> <li>- участие в городских, краевых и всероссийских акциях физкультурно-спортивной направленности;</li> <li>- проведение соревнований школьного и городского уровней под лозунгом «Мы – за здоровый образ жизни!», приуроченных к датам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всемирный день трезвости (октябрь)</li> <li>- Международный день отказа от курения (ноябрь)</li> <li>- Всемирный день здоровья (апрель)</li> <li>- Всемирный день без табака (май) и др.</li> </ul> </li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (при наличии возможности) и иные мероприятия с целью воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе; спортивная культура поведения и этика болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> </ul>	В течение года

	соревнованиях)		
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	<b>Открытые учебно-тренировочные занятия, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ, организация обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

## **План-график проведения антидопинговых мероприятий**

<b>Этап</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение</b>	<b>Сроки</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта на сайте РУСАДА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены 9-13 лет	Январь-февраль
	Родительский урок (на оф. сайте	Презентация для родителей «Если Ваш ребёнок –	Ответственный за работу сайта	Март

	учреждения)	спортсмен»		
	Беседа	«Последствия допинга для здоровья»	Тренеры-преподаватели	Май
	«Весёлые старты»	«Честная игра» (для групп НП-1, 2)	Тренеры-преподаватели, Инструктор-методист	Ноябрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Теоретическое занятие	«Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Март
	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсмена»	Ответственный за работу сайта	Апрель
	Экзамен/тестирование	Экзамен по теоретической подготовке с включением вопросов по антидопингу	Инструктор-методист	Апрель-май
	Распространение памяток и листовок (среди занимающихся, в спортивных залах, на оф. сайте СШОР и группе ВК)	«Антидопинг: важные факты и основные моменты»	Инструктор-методист Ответственный за работу сайта	Октябрь
	Внутришкольные соревнования по видам единоборств	Проведение соревнований школьного уровня под девизом «Я – за честный спорт!»	В соответствии с Положением	В соответствии с календарным планом
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Видео-урок	«Наказания за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Сентябрь
	Вебинары/семинары	Участие в вебинарах/семинарах по вопросам антидопинговых требований и правил	Спортсмен	1 раз в год

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

ВСкаратэ, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе ВСкаратэ.

### *Инструкторская практика.*

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения ВСкаратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы

действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста-новичка на соревновании типа «первенство школы».

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по ВСкаратэ. В возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «первенство школы». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается спортсменам по достижении 16 лет, владеющим знаниями и умениями в судействе, активно и систематически участвующим в соревнованиях школьного и городского уровней на судейских должностях.

#### **План инструкторской и судейской практики**

##### ***Инструкторская и судейская практика в УТ-группах до 2-х лет обучения:***

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях типа «первенство школы»

##### ***Инструкторская и судейская практика в УТ-группах свыше 2-х лет обучения:***

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по ОФП и проведение УТЗ.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по ВСкаратэ.

##### ***Инструкторская и судейская практика на этапах ССМ, ВСМ:***

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по ВСкаратэ.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня

тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

### **2.9.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **2.9.2. Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ-этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **2.9.3. Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально

и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

**Методические рекомендации.** Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

#### **2.9.4. Варианты комплексного применения средств восстановления физической работоспособности с учетом направленности учебно-тренировочных нагрузок**

№ 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 коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных 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 упражнений и серий упражнений	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	Иппликатор на спину или на наиболее утомленные мышцы

11	Скоростно-силовая	Анаэробная гликолитическая	-	21. Контрастный душ + белково-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-углеводный 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

### III. Система контроля

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует перевод обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

#### **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ВСкаратэ**

##### **7-11 лет**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено; в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;



- окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, они не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие развивать и воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание – появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости.

После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики – быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышение кровяного давления, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие – раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### **15-18 лет**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

## **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Скоростные способности</b> – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время	3

<b>Мышечная сила</b> – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений	2
<b>Вестибулярная устойчивость</b> – способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата	3
<b>Выносливость</b> – способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности	2
<b>Гибкость</b> – морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена	2
<b>Координационные способности</b> – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции	3
<b>Телосложение</b> – это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей	1

*3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние*

**Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

**Предметом контроля** в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Выделяют четыре основные формы контроля:

**Годичный контроль** подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

**Поэтапный контроль** предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла. Поэтапный контроль проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

**Текущий контроль** позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Текущий контроль проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медикобиологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок,

уровень развития техники и тактики спортсмена.

**Оперативный контроль** предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (п. 3.4.). По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

#### ***На этапе начальной подготовки на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта ВСкаратэ;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта ВСкаратэ;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

#### ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта ВСкаратэ;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта ВСкаратэ;

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***На этапе высшего спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта ВСкаратэ;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта ВСкаратэ**

Система соревнований является важной частью подготовки обучающихся. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, краевых и местных (зональных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация юных спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих СП:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ВСкаратэ;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта ВСкаратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

#### **Нацеленность соревнований и подготовки к ним на этапах подготовки**

<b>Этапы многолетней подготовки</b>	<b>Цель соревнований</b>	<b>Результаты соревнований</b>	<b>Направленность подготовки</b>
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобрет. начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение макс. уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Сохранение макс. уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на учебно-тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной

подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается.

### Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)				
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	-	2	3	2	3	3	-	
Отборочные	-	-	1	2	2	2	-	
Основные	-	-	1	2	2	2	-	

Все турниры ВСкарате состоят из КУМИТЕ и КАТА.

КУМИТЭ – это индивидуальные поединки между бойцами. Как и в любом другом виде боевых искусств, бойцы распределяются по возрастным и весовым категориям. Ката же – это что-то вроде боя с тенью из бокса, только выполнять действия нужно в объединенной строгой последовательности.

Что касается продолжительности боя, то она полностью будет зависеть от возрастной категории спортсменов и половой принадлежности.

При одновременно проведенных одинаковых ударах, баллы либо не начисляются никому из бойцов, либо засчитываются обоим. В этом плане «выбор времени» не будет учитываться при подсчете баллов.

Разрешенными зонами для ударов являются: голова, лицо, шея, живот, грудь, спина, бок. Оценка производится только в том случае, если удар выполнен с учетом следующих критериев:

- Хорошая форма – правильность технического выполнения техники.
- Спортивное отношение – одна из вариаций хорошей формы, оценивается по отсутствию злости и агрессии.
- Концентрация – сила, скорость и точность проведения техники.
- Заншин (практически никогда не оценивается) – готовность бойца продолжать поединок.
- Правильный выбор времени – чутье бойца, которое позволяет ему проводить технику в идеальное, для нее, время.
- Корректная дистанция – обычно засчитываются удары, прошедшие в 5см от бойца. У кадетов – засчитывается дистанция в 10см.

Учитывая все вышеизложенное, победу можно получить двумя способами: выиграть чисто, либо выиграть по баллам. Чистой победой считается, если разрыв в баллах между противниками достигает 8-ми. В остальных случаях бойцы дерутся до последнего, а уже после судьи оглашают результат. Ничьих в ВСкарате не бывает.

В ситуациях, когда оба бойца набрали одинаковое количество очков в бою, победа определяется по следующим критериям:

- Отношение, боевой дух и сила, которую показали бойцы в поединке.
- Превосходство в действиях (тактических и технических).
- Активность – кто из спортсменов больше инициировал действия и атаку.

В зависимости от тяжести нарушения, существует 5 видов наказаний:

- Чукоку – первое предупреждение – практически не влияет на решение судей.
- Кейкоку – второе предупреждение – незначительно влияет на решение судей.
- Хансоку-чуй – третье «преддисквалификационное» предупреждение – значительно влияет на итоговый счет боя.
- Хансоку – дисквалификация с поединка (проигрыш).
- Шикаку – самое серьезное наказание – дисквалификация с турнира.

Что касается правил выполнения КАТА, то тут необходимо продемонстрировать владение: стойками, техниками, движениями при переходах, тайминг, правильное дыхание, сосредоточенность, техническую сложность действий. Естественно, засчитывается только та программа, движения которой соответствуют основному списку КАТА.

### **3.3. Методика контроля спортсменов**

**3.3.1.** Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер-преподаватель);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог).

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена, показатели телосложения, степень тренированности, уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

#### ***Этап начальной подготовки.***

Контроль на ЭНП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем и проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### ***Учебно-тренировочный этап.***

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно

связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

***Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.***

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### **3.3.2. Прогнозируемый результат занятий**

***По общей физической подготовке:*** в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы по годам и этапам обучения представлены в п. 3.4.).

***По специальной физической подготовке:*** выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

***По технико-тактической подготовке:*** знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого



года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

**По психологической подготовке:** соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

**По теоретической подготовке:** знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **3.3.3. Результатом реализации Программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта ВСкаратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ВСкаратэ.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ВСкаратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.3.4. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки).

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся ВБЕ (каратэ) на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Текущая аттестация** проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности спортсменов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта ВСкаратэ для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

**3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную**

подготовку, особенностей вида спорта ВСкаратэ (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации юных спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта ВСкаратэ и включают:

### 3.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (приложение 6 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2, 3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.6.	Поднимание туловища лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
2.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	

### 3.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ» (приложение 7 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег 1 500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Поднимание туловища лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
2.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
2.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
<b>4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин</b>				
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды: 3юн, 2юн, 1юн		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (св.трех лет)		спортивные разряды: Шсп, Псп, Исп		

**3.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ» (приложение 8 к ФССП):**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег 2 000 м	мин, с	не более	
			11.20	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8

2.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
2.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
2.5.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
2.6.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

### 3.5. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить, на всех учебно-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 подготовка – СорП); время или объем учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом количества ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

#### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
178 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

#### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	ударов за 10 сек	ударов за 1 мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Субмаксимальная	29 – 26	174 – 156
Большая	25 – 22	150 – 132
Умеренная	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. 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**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–4
Очень плохо	15–17
Критическое	18 более

### **3.6. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Скоростные качества	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+		
Силовые качества					+	+		+	+
Аэробная	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координационные	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта ВСкаратэ**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

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

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

## V. Организация учебно-тренировочного процесса

### 5.1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6/8	10/12/14	16/18	20/22/24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
Наполняемость групп (человек)							
12	12	8	8	4	1		
1.	Общая физическая подготовка	178	178/240	220/200/200	180/180	160/150/150	
2.	Специальная физическая подготовка	60	60/70	108/170/190	230/290	300/330/380	
3.	Технико-тактическая подготовка	60	60/90	130/176/240	320/350	350/390/430	
4.	Теоретическая подготовка	5	5/6	12/16/24	20/20	20/30/30	
5.	Психологическая подготовка	-	-	10/16/20	24/24	40/54/58	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5/6	10/10/12	12/12	20/20/20	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4/8/12	16/20	40/50/50	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10/12/14	14/14	30/30/30	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4/4	6/6/6	6/6	20/30/30	
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	10/10/10	10/20	60/60/70	
Общее количество часов в год		312	312/416	520/624/728	832/936	1040/1144/1248	

### 5.2. Развитие физических качеств

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике ВСкаратэ. Среди специально-подготовительных упражнений в ВСкаратэ



почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

#### ***Упражнения для развития быстроты***

Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м.

Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов.

Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке.

Всевозможные эстафеты.

Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

Жонглирование теннисными мячами.

Челночный бег.

Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах.

Метание мячей.

Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры.

Подвижные игры.

#### ***Общеразвивающие упражнения на месте и в движении***

Выполнение подводящих, целевых упражнений.

Подвижные игры и игровые занятия.

Выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

#### ***Упражнения для развития силы***

Сгибание и разгибание рук в упоре.

Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками.

Приседание с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке).

Силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания,

отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями.

Прикладные гимнастические упражнения.

Статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

**Упражнения для развития специальной выносливости**

Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами.

Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов.

Спарринги.

Бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме.

Спортивные игры и игровые задания.

Технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление).

Подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

**Упражнения для развития гибкости**

Различные маховые движения руками и ногами.

Шпагат поперечный и продольный.

Различные вращения и наклоны туловищем.

Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты).

Упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, приседы (с партнёром и без партнёра).

**Развитие скоростных способностей**

Беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);

Подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15с).

**Скоростно-силовая подготовка**

Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость).

Прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой).

Отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями.

Подводящие и соревновательные упражнения.

Технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

**Двигательно-координационная подготовка**

Выполнение технических элементов на точность.

Выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия

– лапы, подушки, макивары).

Подводящие упражнения.

Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений.

Технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение.

Борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

### ***Развитие простой и сложной двигательной реакции***

Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения.

Воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях.

Создание фрагментов соревновательных ситуаций.

Подвижные и спортивные игры и игровые задания.

### ***Развитие специальной гибкости***

Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений).

Акробатические и борцовские упражнения.

Упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

## **5.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена-единоборца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов в атаке и в защите, их перемещениях по татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов

правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях вида спорта, его истории и предназначении. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице:

Этап СП	Темы	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b> <b>≈ 120/180</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обуч-ся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спорт. инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960</b>			
УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обуч-ся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обуч-ся	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</b>			
ЭССМ	Олимпийское движение. Роль и	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

	место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>ЭВСМ</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b> <b>≈ 600</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий





2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	64	64	64	64
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год			
	недели																			
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Количество тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	10 200
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	8 320
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	1 880
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	7 200
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	2 600
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	1 260
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 18 720 мин – 312ч.</b>																				

#### 5.4.2. План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки 3 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь							
	недели																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин),	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265

	в том числе																		
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
<b>2.</b>	<b>СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
<b>3.</b>	<b>Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Показатель и вид подготовки	январь					февраль					март					апрель				
	недели																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
<b>1.</b>	<b>ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
<b>2.</b>	<b>СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	40	40	40	40	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
<b>3.</b>	<b>Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>208</b>
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>416</b>

Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований															<b>8</b>		
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>13 800</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	10 400
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	70	70	70	70	3 400
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>9 600</b>	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 080	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 132	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	5 408	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию															<b>120</b>		
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>1 432</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 24 960 мин – 416ч.</b>																			

### 5.4.3. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 1 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель				
		недели																
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год
		недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>208</b>
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>520</b>
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>254</b>	<b>246</b>	<b>13 200</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	166	9 040
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>255</b>	<b>14 280</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	115	7 000
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
																	<b>220</b>	

<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>3 480</b>
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 31 200 мин – 520ч.</b>																		

### 5.4.4. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 2 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель				
		недели																
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин),	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>

	в том числе																		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000	
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	160	10 360	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 37 440 мин – 624ч.</b>																			

### 5.4.5. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 3 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	

Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Показатель и вид подготовки	январь					февраль					март					апрель			
	недели																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>260</b>

Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>728</b>
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований															<b>40</b>		
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>270</b>	<b>12 000</b>	
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780	
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>300</b>	<b>25 800</b>	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100	10 300	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию															<b>640</b>		
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5 200</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 43 680 мин – 728ч.</b>																			

#### 5.4.6. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 4 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая,	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>



теоретическая, психологическая и др.)																					
Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель				
		недели																			
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																			
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110		
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165		
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310		
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																			
<b>3.</b>	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>		

  

Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>312</b>		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	<b>832</b>		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
<b>1.</b>	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>90</b>	<b>10 800</b>		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660		
<b>2.</b>	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>615</b>	<b>33 000</b>		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	150		8 310		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	150		8 565		

2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	315	16 125
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																<b>600</b>
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>5 460</b>
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 49 920 мин – 832ч.</b>																		

### 5.4.7. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 5 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

Показатель и вид подготовки		январь				февраль				март				апрель				
		недели																
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>

1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
<b>2.</b>	<b>СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
<b>3.</b>	<b>Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

Показатель и вид подготовки	май				июнь				июль				август				Всего за год		
	недели																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Количество тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>312</b>
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	<b>936</b>
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																<b>60</b>		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
<b>1.</b>	<b>ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>90</b>	<b>10 800</b>
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660
<b>2.</b>	<b>СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>660</b>	<b>38 400</b>
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	150	8 820
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	150	8 820
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																<b>660</b>	
<b>3.</b>	<b>Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>6 240</b>
<b>ВСЕГО ЗА ГОД: 56 160 мин – 936ч.</b>																			

Рекомендации по планированию учебно-тренировочного занятия (УТЗ) – Приложение 2.

## **5.5. Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа**

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

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

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

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по татами, по спортивному залу. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

– этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-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 соревнования.

### **Схемы недельных микроциклов для УТЭ** ***Развивающий физический микроцикл (РФ)***

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники ВСкаратэ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам обучения и подготовки в РФ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	64/36/-
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Среда	ОФП/ СП/ СорП	45/30/25
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	48/42/10
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

***Развивающий технический микроцикл (РТ)***

*Задачи РТ микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники ВСкаратэ в условиях отработки и учебных поединках.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам обучения и подготовки в РТ микроцикле**

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

***Контрольный недельный микроцикл (К)***

*Задачи микроцикла:* контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам обучения и подготовки в К микроцикле**

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

Среда	ОФП/ СП/ СорП	25/60/15
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	40/60/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	32/48/20
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	76/-/24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

## 5.6. Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Требования (ОФП, СФП, ТТП)	Разрядные требования	Дополнительные требования (ранг соревнований)
ЭНП	Выполнение нормативов ОФП	Юношеские разряды (не менее 3юн.)	ПШ, ПГ
УТЭ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные разряды: III, II, I, КМС	ПКК, ПСФО, ВС, ПР
ЭССМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивный разряд КМС Спортивное звание МС	ВС, ЧР, МТ
ЭВСМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные звания: МС, МСМК	ВС, ЧР, МТ

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки

**6.1.** Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта ВСкаратэ, по которым осуществляется спортивная подготовка.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта ВСкаратэ** учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, не допускается применение поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта ВСкаратэ и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ВСкаратэ не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта ВСкаратэ.

## **6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.2.1. Требования к кадровому составу:**

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 11 к ФССП):

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ЭНП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ



				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на 1	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на 1	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на 1	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на 1	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на 1	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на 1	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на 1	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на 1	1	2	1	2	-	-	-	-
9.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на 1	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снаряженные (шингарды)	пар	на 1	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на 1	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на 1	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на 1	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на 1	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на 1	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на 1	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на 1	–	–	1	1	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (обязательно), а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **6.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности (Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по ВСкаратэ – Приложение 3).

## Экзаменационные испытания на получение пояса

### 9 КЮ Белый Пояс

При выходе на татами – поклон в стойке МИЦУБИ-ДАЧИ,  
выход в стойку ЭЙКОДАЧИ левая нога, затем правая.

#### I. КИХОН

Действия выполняются на месте из стойки ХЭЙКО-ДАЧИ – по 10 раз.

1. СЭЙКЕН ЧОКУ-ДЗУКИ
2. АГЕ-УКЭ
3. ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ
4. ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ
5. ГЕДАН-БАРАЙ

Действия выполняются на месте из стойки ХАЙСОКУ-ДАЧИ МОРОТЭ ГЕДАН-БАРАЙ – 10 раз

6. ЧУДАН-МАЭ-ГЭРИ

Действия выполняются из стойки руки в позиции руки на поясе - 5 раз вперёд и 5 раз назад

7. Передвижение в стойке ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
8. Передвижение в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ
9. Передвижение в стойке КИБА-ДАЧИ цуги-аси

Действия выполняются из стойки ХЭЙКО-ДАЧИ на один шаг, на два счета по 5 раз попеременно на каждую сторону и возвратом в ХЭЙКО-ДАЧИ:

10. Шаг вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ
11. Шаг назад АГЕ-УКЭ
12. Шаг вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ
13. Шаг назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ
14. Шаг вперед ГЕДАН-БАРАЙ
15. Шаг вперед ЧУДАН-МАЭ-ГЭРИ

### 8-КЮ Жёлтый Пояс

#### I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ руки на поясе - 10 раз на каждую сторону: работа бёдер из положения ХАНМИ в ШОМЭН и обратно

Выход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ (в том числе МАВАТЭ) с кий  
Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ
2. С шагом назад АГЕ-УКЭ
3. С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ
4. С шагом назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ
5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ
6. С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ
7. С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ (МОРОТЭ ГЕДАН-БАРАЙ)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед ДЗЭДАН МАВАШИ-ГЭРИ (Куби, руки в дзю-камаэ, омэн)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ действия выполняются из КОКУЦУ-ДАЧИ на 5 шагов:

9. С шагом вперед ЧУДАН ШУТО-УКЭ
10. С шагом назад ЧУДАН ШУТО-УКЭ

#### II. КАТА

## ХЭЙАН-ШОДАН

### Ш. КУМИТЭ

#### КИХОН-ГОХОН КУМИТЭ

Действия выполняются под счёт экзаменатора на 5 шагов с контратакой после 5-го движения:

1. ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ – защита АГЕ-УКЭ
2. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – защита СОТО-УДЭ-УКЭ

### IV. СПОРТИВНЫЕ НАРАБОТКИ

1. Передвижения в ДЗЮ-КАМАЭ вперёд-назад в челноке
2. Смена стоек в ДЗЮ-КАМАЭ под счёт – 10 раз

## 7 КЮ Оранжевый Пояс

### I. КИХОН

Действия выполняются на месте из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ по 5 раз на каждую сторону с фиксацией кулака в конце движения и возвратом кулака в ХИКИ-ТЭ: ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ

Выход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ (в том числе МАВАТЭ) с кий Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ
2. С шагом назад АГЕ-УКЭ
3. С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ
4. С шагом назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ
5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ
6. С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ
7. С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ (МОРОТЭ Гедан-Барай)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ (Куби, руки в дзю-камаэ, шомэн)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ действия выполняются из КОКУЦУ-ДАЧИ на 5 шагов:

9. С шагом вперед ЧУДАН ШУТО-УКЭ
  10. С шагом назад ЧУДАН ШУТО-УКЭ
- Действия выполняются из КИБА-ДАЧИ на 3 шага туда и обратно:

11. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ (Нюми-Аши)
- После выполнения 3-х действий МАВАТЭ в КИБА-ДАЧИ
12. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ (Нюми-Аши)

### II. КАТА

## ХЭЙАН-НИДАН

### Ш. КУМИТЭ

КИХОН-ГОХОН КУМИТЭ действия выполняются без счёта экзаменатора самостоятельно на 5 шагов с контратакой после 5-го движения:

1. ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ
2. ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ
3. ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

### IV. СПОРТИВНЫЕ НАРАБОТКИ

Действия выполняются в одиночку из стойки ДЗЮ-КАМАЭ с выпадом по 10 раз на каждую сторону под счёт экзаменатора:

1. ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ
2. ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ

## 6 КЮ Зелёный Пояс

### I. КИХОН

Выход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ (в том числе МАВАТЭ) с кий

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ
2. С шагом назад АГЕ-УКЭ + ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
3. С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ + ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
4. С шагом назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ + ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
6. С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ + ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
7. С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ (МОРОТЭ Гедан-Барай)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ (Куби, руки в дзю-камаэ, шомэн)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ действия выполняются из КОКУЦУ-ДАЧИ на 5 шагов:

9. С шагом вперед ЧУДАН ШУТО-УКЭ
10. С шагом назад ЧУДАН ШУТО-УКЭ

Действия выполняются из КИБА-ДАЧИ на 3 шага вперёд и обратно:

11. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ (Нюми-Аши)
12. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ КЕКОМИ (Нюми-Аши)

## II. КАТА

ХЭЙАН-САНДАН

## III. КУМИТЭ

САНБОН-КУМИТЭ

Три шага: ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ+ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ+ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

Действия выполняются без счёта экзаменатора самостоятельно на 3 шага с контратакой после 3-го движения.

Выход в ХЭЙКО-ДАЧИ после контратаки по команде экзаменатора.

## IV. СПОРТИВНЫЕ НАРАБОТКИ

Действия выполняются в парах друг напротив друга из стойки ДЗЮ-КАМАЭ по 5 раз на каждую сторону без счёта экзаменатора, второй номер стоит на месте в ДЗЮКАМАЭ:

1. ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ
2. ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
3. ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ

## 5 КЮ Красный Пояс

### I. КИХОН

Выход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ (в том числе МАВАТЭ) с кийай  
Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ
2. С шагом назад АГЕ-УКЭ + УРАКЕН-ТАТО-УЧИ + ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
3. С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ + УРАКЕН-УЧИ + ЧУДАН ГЪЯКУДЗУКИ
4. С шагом назад Чудан УЧИ-УДЭ-УКЭ + КИДЗАМИ-ДЗУКИ ДЗЁДАН + ГЪЯКУ-ДЗУКИ  
Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + ГЪЯКУДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

6. С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ + ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

7. С шагом вперед ЧУДАН МАВАШИ-ГЭРИ (КОШИ) + ЧУДАН ГЪЯКУДЗУКИ

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед АШИ-БАРАЙ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

9. С шагом вперед ДЗЁДАН УРО-МАВА И-ГЭРИ (с возвратом ноги)

10. С шагом назад ЧУДАН УТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + ЧУДАН ГЪЯКУ-НУКИТЭ  
Действия выполняются из КИБА-ДАЧИ на 3 шага вперед и обратно:

11. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ (Синтай-Аси)

12. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ КЕКОМИ (Синтай-Аси)

## **II. КАТА**

ХЭЙАН-ЙОНДАН

ДЖУНРО- ШОДАН

## **III. КУМИТЭ**

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

Действия выполняются без счёта экзаменатора самостоятельно на 1 шаг с контратакой после каждого движения:

Атакующие действия:

1. ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ

2. ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ

3. ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

Прямолинейные защитные действия + контратака.

## **IV. СПОРТИВНЫЕ НАРАБОТКИ**

Действия выполняются в парах друг напротив друга из стойки ДЗЮ-КАМАЭ по 5 раз на каждую сторону без счёта экзаменатора, второй номер двигается в челноке:

1. ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ

2. ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ

3. ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ

4. ДЗЁДАН УРО-МАВАШИ-ГЭРИ

## **4 КЮ Тёмно-Синий Пояс**

### **I. КИХОН**

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ

2. С шагом назад АГЕ-УКЭ + МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН + ГЪЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН

3. С шагом вперед Чудан СОТО-УДЭ-УКЭ + ЁРИ-АШИ с ЁКО-ЭМПИ-УЧИ Чудан в КИБА-ДАЧИ + УРАКЕН-УЧИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

4. С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ + Чудан УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + КИДЗАМИ-ДЗУКИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

5. С шагом вперед ЧУДАН-МАЭ-ГЭРИ + САНБОН-ДЗУКИ (Дзёдан-Чудан-Чудан)  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

6. С шагом вперед не опуская ноги МАЭ-ГЭРИ Чудан + МАВАШИ-ГЭРИ (КОШИ) Дзёдан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

7. С шагом вперед одновременно ГЕДАН-БАРАЙ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед одновременно ДЗЁДАН-БАРАЙ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

9. С шагом вперед МАВАШИ- УТО-УЧИ Дзёдан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

10. С шагом назад УТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

11. С шагом вперед и вращением на 360 Дзёдан УРАКЕН-УЧИ + Чудан ГЪЯКУ-ДЗУКИ После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

12. С шагом вперед УШИРО-ГЭРИ Чудан

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 2 шага туда и обратно:

13. С шагом вперед (Синтай-Аси) ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ + ЙОКО-ГЭРИ КЕКОМИ не опускающая ноги

## II. КАТА

ХЭЙАН-ГОДАН ДЖУНРО-НИДАН

## III. КУМИТЭ

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

Действия выполняются без счёта экзаменатора самостоятельно на 1 шаг с контратакой после каждого движения с применением ТАЙ-САБАКИ:

Атакующие действия:

1. ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ

2. ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ

3. ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

4. ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ

5. ЧУДАН КО-ГЭРИ

6. ЧУДАН УШИРО-ГЭРИ

## IV. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

Действия выполняются в парах друг напротив друга из стойки ДЗЮ-КАМАЭ по 5 раз на каждую сторону без счёта экзаменатора:

1. ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ

2. ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ

Прямолинейные защитные действия + контратака.

## 3 КЮ Светло-Коричневый Пояс

### I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед САНБОН-ДЗУКИ (Дзёдан-Чудан-Чудан)

2. С шагом назад АГЕ-УКЭ + МАЭ-ГЭРИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

3. С шагом вперед Чудан СОТО-УДЭ-УКЭ + ЁРИ-АШИ ЁКО-ЭМПИ-УЧИ Чудан в КИБА-ДАЧИ + УРАКЕН-УЧИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

4. С шагом назад УТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + МАЭ-АШИ-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ-НУКИТЭ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + Чудан УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + КИДЗАМИ-ДЗУКИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

6. С шагом вперед МАЭ-ГЭРИ Чудан + МАВАШИ-ГЭРИ (КОШИ) Дзёдан (не опускающая ноги) + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

7. С шагом вперед УШИРО-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед УРО-МАВАШИ-ГЭРИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

9. С шагом вперед ОЙ-ДЗУКИ Чудан + ГЕДАН-БАРАЙ с ЁРИ-А И + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан
10. С шагом вперед ШУТО-УЧИ Дзёдан + шаг вперед с разворотом на 360 с ЭМПИ-УЧИ Дзёдан + возврат назад с вращением на на 360 ШУРО- УТО-УЧИ Дзёдан
11. С шагом вперед с ЙОКО-ФУМИ-КОМИ Гедан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ
12. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЭ + ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ (не опуская ноги)
13. С шагом вперед Чудан ОЙ-ДЗУКИ + Чудан ГЪЯКУ-ДЗУКИ + АГЭ-ЭМПИ-УЧИ
14. С шагом назад АГЭ-УКЭ + Чудан ГЪЯКУ-ДЗУКИ + Дзёдан МАВАШИ-ЭМПИ-УЧИ

## II. КАТА

ТЭККИ- ШОДАН, БАССАЙ-ДАЙ ДЖУНРО-САНДАН

## III. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

Действия выполняются в парах друг напротив друга из стойки ДЗЮ-КАМАЭ по 5 раз на каждую сторону без счёта экзаменатора:

1. ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ
2. ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
3. ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ
4. ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ
5. ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ
6. ЧУДАН ЁКО-ГЭРИ

Защитные действия с применением ТАЙ-САБАКИ + контратака.

## 2 КЮ Коричневый Пояс

### I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. С шагом вперед САНБОН-ДЗУКИ
2. С шагом назад АГЭ-УКЭ + МАЭ-ГЭРИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан
3. С шагом вперед Чудан СОТО-УДЭ-УКЭ + ЁРИ-АШИ ЁКО-ЭМПИ-УЧИ Чудан в КИБА-ДАЧИ + УРАКЕН-УЧИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
4. С шагом назад УТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + МАЭ-АШИ-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ-НУКИТЭ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + Чудан УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + УРА-ДЗУКИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ
6. С шагом вперед МАЭ-ГЭРИ Чудан + МАВАШИ-ГЭРИ (КОШИ) Дзёдан (не опуская ноги) + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ
7. С шагом вперед УШИРО-ГЭРИ Чудан + УРАКЕН-УЧИ Дз дан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ
8. С шагом вперед МАЭ-ГЭРИ Чудан + МАВА И-ГЭРИ (КОШИ) Дзёдан + УШИРО-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан (каждый раз другой ногой)  
После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ действия выполняются из КОКУЦУ-ДАЧИ на 5 шагов:
9. С шагом вперед МАНДЗИ-УКЭ
10. С шагом назад УТО-УКЭ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан (оставаясь в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ)

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ на 5 шагов:

11. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЭ + ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ (не опуская ноги)



После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

12. С шагом вперед ОЙ-ДЗУКИ Чудан + ГЕДАН-БАРАЙ с ЁРИ-АШИ +ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

13. С шагом вперед ШУТО-УЧИ Дзёдан + шаг вперед с разворотом на 360 с ЭМПИ-УЧИ Дзёдан + возврат назад с вращением на на 360 УРО- ШУТО-УЧИ Дзёдан.

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

14. С шагом вперёд в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-ЭМПИ-УЧИ + Чудан ЁКО-ЭМПИ-УЧИ с ЁРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ + Дзёдан Гъяку МАВАШИ-ЭМПИ-УЧИ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ + шаг вперёд в ФУДО-ДАЧИ с Гъяку ОТОШИ-ЭМПИ-УЧИ

## II. КАТА

ДЖУНРО-ЙОНДАН  
ЭМПИ, Д ЖИОН

## III. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

Действия выполняются в парах друг напротив друга из стойки ДЗЮ-КАМАЭ по 5 раз на каждую сторону без счёта экзаменатора:

1. ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ
2. ЧУДАН ГЪЯКУ-ДЗУКИ
3. ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ
4. ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ
5. ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ
6. ЧУДАН ЁКО-ГЭРИ
7. ЧУДАН УШИРО-ГЭРИ

Защитные действия с применением АШИ-БАРАЙ, ОСОТО-ГАРИ + добивание

## 1 КЮ Тёмно-Коричневый Пояс

### I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ-КАМАЭ-ТЭ на 5 шагов:

1. Длинный шаг вперед с САНБОН-ДЗУКИ
2. С шагом назад АГЕ-УКЭ + МАЭ-ГЭРИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан
3. С шагом вперед Чудан СОТО-УДЭ-УКЭ + ЁКО-ЭМПИ-УЧИ Чудан в КИБА-ДАЧИ + ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ УРАКЕН-УЧИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан
4. С шагом назад ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + МАЭ-АШИ-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ НУКИТЭ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
5. С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + Чудан УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + УРА-ДЗУКИ Дзёдан + ЁРИ-АШИ ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

6. С шагом вперед МАЭ-ГЭРИ Чудан + МАВАШИ-ГЭРИ (КОШИ) Дзёдан (не опуская ноги) + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

7. С шагом вперед УШИРО-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

8. С шагом вперед с разворотом на 360 УРАКЕН-УЧИ Дзёдан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ КАМАЭ-ТЭ

9. С шагом вперед ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЭ + ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ (не опуская ноги)

После выполнения 5-ти действий МАВАТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАНБАРАЙ  
КАМАЭ-ТЭ

10. С шагом вперед СОТО-УДЭ-УКЭ Дзёдан + смещение в сторону с ЁРИ-АШИ ГЕДАН-  
БАРАЙ + МАЭ-АШИ-ГЭРИ Чудан + ГЪЯКУ-ДЗУКИ Чудан

Действия выполняются из КОКУЦУ-ДАЧИ на 5 шагов:

11. С шагом вперёд с УЧИ-УДЭ-УКЭ + Чудан ГЪЯКУ-ДЗУКИ (не меняя стойки)

12. С шагом назад МАНДЗИ-УКЭ

## **II. КАТА**

ДЖУНРО-ГОДАН КАНКУ-ДАЙ

ДЗЮ-КУМИТЭ

## **III. ДЗЮ-КУМИТЭ**

## **Рекомендации по планированию учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

### **Учебно-тренировочные занятия начального этапа обучения**

УТЗ, на котором обучающиеся получают знания, умения и навыки, включает четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность занятия составляет два часа.

#### ***Вводная часть***

Продолжительность составляет 5-10мин.

Задачи: повышение эмоционального состояния обучающихся, настройка на занятие, подготовить состояние их организма к нагрузке в подготовительной части занятия.

***Вводная часть*** предполагает построение группы, выполнение ритуала, расчета, постановка задач занятия, строевая подготовка, упражнений на концентрацию внимания. Существенным умением для тренера-преподавателя является краткое обсуждение вопросов этикета при участии обучающихся. Тренер-преподаватель, упускающий данный раздел воспитательной работы, не может быть уверен в успехе воспитательной работы и сохранение коллектива обучающихся.

#### ***Подготовительная часть***

Продолжительность составляет 20–40мин.

Задачи: повысить работоспособность обучающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений повысить и усовершенствовать такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость и волевые качества: смелость, решительность, упорство и др.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10–15мин. К специальным упражнениям для этой части занятия относятся подводящие упражнения, задача которых – поэлементное усвоение координации определенной к изучению технических действий.

Подготовительная часть занятия завершается активным отдыхом в течение 3–5мин. В это время обучающиеся подготавливают необходимый инвентарь, распределяются по парам на соответствующих местах в зале и на площадке.

***В основной части*** занятия рассматриваются и изучаются ранее не изученные технические действия, приемы атаки, защиты, контратаки, ситуации тактической подготовки. Рассмотренные тактические и технические действия доводятся до умения в учебных поединках.

По завершении основной части занятия следует предоставить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию и под наблюдением тренера-преподавателя.

#### ***Заключительная часть***

Продолжительность заключительной части составляет 5–10мин.

Задачи: незаметное снижение нагрузки, использование восстановительных процессов, подведение итогов занятия.

В заключительной части используется: ходьба, перестроения, упражнения на реакцию (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление.

Заключительная часть заканчивается проведением ритуала. Тренер-преподаватель кратко подводит итоги занятия, дает задание на дом.

Проведение занятий на различных этапах многолетней подготовки предусматривает в основном учебную направленность, однако увеличение частоты выполнения приемов объясняет повышение функциональной нагрузки.

### **Учебно-тренировочные занятия тренировочного этапа**

УТЗ является одной из наиболее распространенных видов проведения занятий. Его продолжительность составляет 90–150 мин.

Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику поединка; совершенствовать физические и волевые качества.

УТЗ включает четыре части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

#### ***Вводная часть***

Продолжительность – 3–7 мин.

Задачи и средства их решения те же, что и на этапе НП. При необходимости тренер-преподаватель дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

#### ***Подготовительная часть***

Продолжительность составляет 20–30 мин.

Задачи и средства их решения те же, что и на этапе НП.

#### ***Основная часть***

Продолжительность при 90-минутном занятии составляет 60 мин., при 120-минутном – 90 мин.

Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий и их элементы, совершенствование физических и волевых качеств.

Основная часть занятия, в основном, начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение ударов с использованием различных снарядов, видов защиты, комбинаций приемов, контрприемов и пр.). Затем обучающиеся изучают новые приемы атаки, защиты, контратаки, способы тактической подготовки атакующих действий и т. д. Проработав ранее пройденный материал и рассмотрев новый, обучающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных поединках.

Основную часть занятия следует завершать выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

#### ***Заключительная часть***

Продолжительность – 7–10 мин.

Задачи:

– нагрузить утомленные мышцы силовыми упражнениями на основные

группы мышц;

– рассмотреть или повторить упражнения самозащиты, одновременно используя их для расслабления нагруженных мышц и снятия эффекта циклической составляющей предыдущих силовых упражнений; средства те же, что и на этапе НП.

### **Учебно-тренировочные занятия этапа совершенствования спортивного мастерства**

Продолжительность УТЗ составляет 90–180мин.

Задачи: совершенствование техники и тактики поединка, физических и волевых качеств, мастерства проведения поединка, выявление лучших спортсменов каратэ к ближайшим соревнованиям.

УТЗ включает четыре части: вводную, подготовительную (разминку), основную и заключительную части.

**Вводная часть** направлена для организации обучающихся на предстоящее занятие: ознакомление спортсменов каратэ с содержанием занятия, порядком его проведения, постановкой перед обучающимися конкретных задач.

Желательно использовать эту часть занятия для проведения кратких бесед морально-этической направленности. Время – 3–5мин.

#### ***Подготовительная часть (разминка)***

Разминка проводится 15–20мин.

Задачи: подготовить организм обучающихся к выполнению приемов и прохождению нагрузки в ходе основной части занятия. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения.

#### ***Основная часть***

Ее продолжительность при 120-минутном занятии составляет 90–100мин., при 180-минутном – 150–160мин.

Задачи: совершенствование технической и тактической, специальной физической, волевой подготовленности спортсменов каратэ.

Основная часть начинается с учебно-тренировочных поединков. Тренер-преподаватель может запланировать для каждого спортсмена каратэ проведение двух поединков с судейством, либо одного учебно-тренировочного и одного с судейством. Часто учебно-тренировочный поединок проводится в малое время или в медленном ритме. Возможно выполнить и один поединок с судейством. После этого дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также для совершенствования специальных физических качеств: выносливости, скорости или силы. В связи с этим, нужно не забывать, что после учебно-тренировочных поединков задания на скорость (особенно на специальную) давать не следует.

Во время проведения поединков не задействованные спортсмены каратэ, кроме пары, готовящейся к поединку, выполняют задания тренера-преподавателя вне площадки. За выполнением заданий наблюдает другой тренер-преподаватель или помощник из обучающихся.

Спортсмены, которые готовятся к поединку, отдыхают, настраиваются

на его проведение, рассматривают различные варианты решения предоставленных задач.

***Заключительная часть (заминка)***

Продолжительность – 5–7мин. Задачи и средства те же, что и в УТЗ учебно-тренировочного этапа.

**Технико-тактическая программа тестирования  
для различных групп спортивной подготовки по виду спорта ВСкаратэ**

*Для этапа начальной подготовки 1-3 года обучения*

**Ката:**

1. Выполнение стоек (киба-дачи, дзенкуцу-дачи, хайсоку-дачи, кокутсу-дачи), простых ударов руками (ой-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай).
2. То же самое при передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику)
3. Ката – тайкё-кушодан. Хейан 1 Бункай к ним.

**Кихон – основная базовая техника каратэ:**

1. Выполнение стоек: киба-дачи, дзенкуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. То же самое, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же самое, но в движении.
2. То же самое, с перемещениями.
3. Ката - Хейан 1, 2 Бункай к ним.

*Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения*

**Ката:**

1. Техника выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хайсоку-дачи, кокутсу-дачи), простых ударов руками (ос-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай).
2. То же самое, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).
3. Техника работы в парах на дальней, средней и близкой дистанции.
4. Ката - Хейан 3, 4, 5, Бункай к ним, Бассай дай, Канку дай, Эмпи, Джион. Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия. Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.). Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

*Для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения*

**Кумитэ:**

1. Выполнение боевой стойки. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же самое, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).
2. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).
3. Техника простой одиночной работы в парах на дальней и средней дистанции.
4. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

### *Для учебно-тренировочного этапа 3-5 годов обучения*

#### **Кумитэ:**

1. По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.
2. Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

### *Для этапа совершенствования спортивного мастерства*

#### **Кумитэ:**

1. Работа 1, 2 и 3 номерами;
2. Умение выбирать правильное время для начала атаки;
3. Встречные удары ногами и руками в зачетную зону;
4. «Выдергивание» соперника на атаку с последующим встречным ударом или контратакующим действием;
5. Сложные комбинационные техники с разными соперниками (обманные атакующие действия, быстрые атакующие действия в разные уровни с возможностью проведения броска и дальнейшего добивания);
6. Работа в последние 30, 20, 10 сек. поединка.

#### **Оценка соревновательной практики.**

Спортивная деятельность должна быть подкреплена выполнением разрядов в избранном виде спорта, согласно требованиям и норм ЕВСК.

#### **Оценка судейской практики.**

Для учебно-тренировочных групп до 2 года обучения предусматривается сдача зачета по судейской практике (судейство соревнований).

Для спортсменов учебно-тренировочных групп свыше 2 лет подготовки



– организация и проведение соревнований.

**Оценка инструкторской практики.**

Для учебно-тренировочных групп свыше 2 лет подготовки и групп совершенствования спортивного мастерства предусматривается сдача зачета по инструкторской практике (проведение учебно-тренировочных занятий с группами начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя).

## **Правила техники безопасности для обучающихся на занятиях по ВСкаратэ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по каратэ допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по каратэ возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), при выполнении упражнений без соответствующей страховки, при выполнении каких либо действий, нарушая указания тренера-преподавателя;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом полу;
- травмы при нанесении ударов.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении учебно-тренировочных занятий по каратэ в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

### **2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь, подготовить соответствующую экипировку.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал, провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий**

3.1. Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки.

3.2. Не допускать выполнение нового упражнения без тренера-

преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.5. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

#### ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### ***5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий***

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Перечень информационного обеспечения Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» разработана в соответствии:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утверждённый Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 №1068;

- примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «ВБЕ», утверждённая Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (вступил в силу с 01.01.2023).

- Акопян А.О., Долганов Д.И. примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. М.: Советский спорт 2004.

- Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. кан. пед. наук. М., 2003.

- Войцеховский С.М.. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.

- Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.; 2002.

- Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М.: ФиС 1978.

- Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». Украина. «БКО», 1998.

- Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005.

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (учебник для институтов физической культуры ). М.: ФиС, 1991.

- Микрюков В.Ю. «Каратэ». Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Накаяма М. Лучшее каратэ. М.: Ладомир, НСТ, 1978.

- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство», 1991.

- Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980.

- Соломатин С. «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ.

- Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995.

- Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.

- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994.

- Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

- Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999.

- Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.
- Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009.
- Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1, 2) Tokio 160, Japan.
- Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987.
- Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. Kodansha International, 2005.
- Интернет ресурсы: [ww.minsport.gov.ru](http://ww.minsport.gov.ru), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru), [www.fkr.ru](http://www.fkr.ru), <https://fcpsr.ru>, <https://iaskf.ru/> (официальный сайт Международной федерации вестилевого каратэ), <http://askarate.ru/> (официальный сайт Федерации вестилевого каратэ России).

*Программа разработана  
заместителем директора  
по учебно-воспитательной работе  
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово  
Кривцовой Т.В.*