ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято
на тренерском совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 17 » января 2023г.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

_____ В.П.Калинкин.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022г. № 1093)

г.Пенза
2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	10
3.	Методическая часть	20
3.1.	Содержание программного материала	28
	3.1.1. Теоретическая подготовка	28
	3.1.2. Практическая подготовка	31
	3.1.3. Технико-тактическая подготовка	32
3.2.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	33
3.3.	Инструкторская и судейская практика	35
4.	Система контроля и зачетные нормативы	36
5.	Перечень информационного обеспечения	46

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. №1093 (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель Программы – достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта «каратэ», требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основные задачи, решаемые Программой:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Характеристика каратэ, отличительные особенности.

Каратэ («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 каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера каратэ могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам каратэ: кумитэ и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Термин «каратэ» («китайская рука») был введён в обращение в XVIII в. неким Сакугавой из окинавского местечка Аката. По возвращении из Китая, где Сакугава изучал шаолиньский стиль единоборства, он основал частную школу Каратэ-но Сакугава. Впоследствии иероглиф «кара» — «китайский» был изменён на сходно звучащий, но имеющий другой смысл иероглиф «кара» — «пустой». Гитин Фунакоси (1868—1957), известный мастер и популяризатор каратэ, так объяснил смысл этой замены: *«Как полированная поверхность зеркала отражает все, что находится перед ним, а тихая долина разносит малейший звук, так и изучающий каратэ должен освободить себя от эгоизма и злобы, стремясь адекватно реагировать на все, с чем он может столкнуться. В этом смысл иероглифа «пустой».* Название «пустая рука» было утверждено на конференции 1935 года, собравшей мастеров различных стилей окинавского каратэ. Позже появилось и понятие «до» — «дорога», в философском понимании путь, направление, жизненная позиция бойца, суть которой заключается в постоянном совершенствовании тела и духа.

История

В Японию каратэ попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке

королевство Рюкю было завоёвано самураями княжества Сацума и стало его вассалом. В настоящее время в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство каратэ. Критики этой версии утверждают, что при трёхсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует о лояльности окинавцев. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

К началу XX века каратэ уже входило в обязательную программу подготовки личного состава японской армии, ценность каратэ подтвердила и русско-японская война. В начале века Гитин Фунакоси с группой единомышленников начал пропаганду каратэ сначала на Окинаве, а затем и в Японии. В 1924 г. Гитин Фунакоси открыл первый публичный клуб каратэ в токийском университете Кэйо. Боевое искусство вышло за пределы клановых семейных школ Окинавы и быстро завоевало всю Японию, чему во многом способствовала бурная деятельность Фунакоси, который читал лекции в университетах, организовывал группы по изучению каратэ, сам демонстрировал его приемы. В 1936 Фунакоси открыл школу, получившую название Сётокан («дом сосен и волн»), где начал преподавать стиль, названный именем школы. Со временем стиль Сётокан стал классическим стилем каратэ. Для него характерны низкие стойки, короткие и резкие удары, но скорее быстрые и точные, чем сильные. Движение бёдер является ключом для правильного выполнения всех приемов. Оборонительное движение одновременно является и контрударом.

В начале XX века на Окинаве сложилась очень тяжёлая экономическая ситуация и жители Окинавы массово переезжали на основные японские острова в поисках работы. Вместе с ними туда попало и каратэ. Однако японцы на каратэ не обращали особого внимания до тех пор, пока в 1920-х годах окинавский мастер Мотобу Тёки победил в публичном бою западного боксёра, а журнал «Кингу» напечатал об этом красочный репортаж. Но, так как окинавский диалект сильно отличался от классического японского языка, то японцы более охотно шли к тем, кто мог преподавать на классическом японском языке, а это были в основном люди из окинавских школ, которые изучали каратэ уже по модернизированной программе. Таким образом, в Японии каратэ стало распространяться в основном именно в «физкультурном» варианте; есть немало высказываний окинавских мастеров 1920-40-х годов о том, что в Японии каратэ сильно искажено по сравнению с «традиционным» окинавским вариантом.

После военного поражения Японии в 1945 американские оккупационные власти запретили все японские боевые искусства за исключением каратэ, которое считалось всего лишь разновидностью китайской гимнастики. В 1948 была создана Японская ассоциация каратэ (JKA) во главе с Фунакоси, объединившая ведущих специалистов этого вида единоборств. С этого времени каратэ стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта.

В СССР в 1978 году Спорткомитет издал ряд приказов о развитии каратэ. В 1981 году был проведён первый чемпионат СССР по каратэ. Федерация каратэ России была создана в 2003 году. По данным на середину 2000-х годов в России действовало около 200 клубов каратэ, где занималось около 200 тысяч человек.

Каратэ и Олимпийские игры

Каратэ является одним из видов спорта-кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. Одним из препятствий на пути к статусу олимпийского вида спорта является относительно высокий травматизм спортсменов. Кроме того, включению в олимпийскую программу мешает наличие огромного количества стилей и федераций каратэ, не стремящихся к какой-либо спортивной унификации, необходимой для становления олимпийским видом спорта. Рассматривался вопрос о включении каратэ в Олимпийскую программу 2012 года (XXX летние Олимпийские игры в Лондоне), но этот вопрос не прошёл голосование в МОК. В конце мая 2013 года на сессии МОК и SportAccord в Санкт-Петербурге прошло голосование Исполкома по выбору 3-х видов спорта для включения в Олимпийскую программу с 2020 года. Каратэ было одним из девяти представленных видов спорта, но по итогам голосования в программу Олимпиады не попало. Тем не менее, каратэ остается включенным в программу двух других крупнейших международных организаций, объединяющих многие виды спорта и считающихся партнерами МОК: SportAccord (бывший GAISF, объединяет многие олимпийские и не олимпийские виды спорта) и IWGA (Международная Ассоциация Всемирных Игр, объединяет только не олимпийские виды).

Кратко о правилах соревнований

В соревнованиях по кумитэ применяется следующая система оценок:

а) **ИППОН** – три балла;

б) **ВАЗА** — **АРИ** – два балла;

в) **ЮКО** – один балл.

Оценки присуждаются, когда техника проведена в зачетную зону, соответствующим образом контролируема относительно зоны атаки и должна удовлетворять всем шести критериям, приведенным ниже:

а) хорошая форма;

б) спортивное отношение (поведение);

в) концентрация (мощное, акцентированное исполнение);

г) ЗАНШИН (готовность к продолжению боя);

д) правильное время;

е) корректная дистанция.

ИППОН присуждается за следующую технику:

а) удары ногами в голову;

б) любая оцениваемая техника добивания брошенного или упавшего соперника.

ВАЗА-АРИ присуждается за следующую технику:

а) удары ногами в корпус.

ЮКО присуждается за следующую технику:

а) ЧУДАН или ДЗЕДАНДЗУКИ (прямые удары руками в корпус, в голову, лицо и шею);

б) ЧУДАН или ДЗЕДАНУЧИ (круговые удары руками в корпус, в голову, лицо и шею.

Атаки разрешены в следующие зачетные зоны :

а) Голова

б) Лицо

в) Шея

г) Живот

д) Грудь

е) Спина

ж) Бок

Запрещенное поведение подразделяется на две категории: Категория 1 и Категория 2.

КАТЕГОРИЯ 1

1.Техника с превышением контакта, наносимая в оцениваемые зоны и техника, приводящая к контакту с горлом.

2. Атаки по рукам или ногам, в пах, суставы или подъем.

3. Атаки в лицо с применением техник открытой руки.

4. Опасная или запрещенная бросковая техника.

КАТЕГОРИЯ 2

1.Симуляция несуществующей или преувеличение последствий существующей травмы.

2. Выход за пределы площадки (ДЗЕГАЙ), не вызванный оппонентом.

3. Пренебрежение защитой или опасное поведение, провоцирующее соперника на нанесение травмы оппоненту, или же отсутствие адекватных действий для самозащиты.

4. Уклонение от боя, лишающее соперника возможности провести оцениваемую технику.

5. Пассивность – отсутствие попыток ведения боя.

6. Клинчи, борьба, толчки, захваты или стояние грудь в грудь без попытки выполнить бросок или другую технику.

7. Техника, которая по своей природе не может быть контролируема и безопасна для соперника, опасные и неконтролируемые атаки.

8. Имитация атак головой, коленями или локтями.

9. Разговоры или насмешки в адрес соперника, неподчинение указаниям Рефери, некорректное поведение по отношению к Судьям или другие нарушения этикета.

Соревнования по каратэ – это спорт и поэтому некоторые наиболее опасные виды техники запрещены, а вся выполняемая техника должна быть контролируема. Профессиональные взрослые

обучающиеся способны выдержать относительно мощные удары в защищенные мышцами области тела, такие как живот, но голова, лицо, шея, пах и суставы не защищены и особенно подвержены травмам. Таким образом, любая техника, повлекшая травму, должна быть наказана, если только ситуация не вызвана действиями самого потерпевшего. Обучающиеся должны выполнять всю технику с контролем и хорошей формой. В противном случае, независимо от типа неконтролируемой техники, должно быть вынесено предупреждение или наказание.

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст детей, зачисляемых Учреждение для прохождения Программы, – 7 лет. Максимальный возраст этапов ССМ и ВСМ не ограничен. Обучающийся может быть зачислен на любой период этапа подготовки в случае соответствия минимальным требованиям Программы.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Длительность этапа составляет 2 года.

Основные задачи этапа:

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

Учебно- тренировочный этап

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнившими переводные нормативы.

Длительность этого этапа составляет 4 года.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ (дисциплина ВТФ);
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта или имеющих спортивное звание. Основные задачи: повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии динамики прироста спортивных показателей и наличия спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или спортивного звания. На данном этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных учебно-тренировочных планов.

***Основные задачи этапа*:**

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, имеющих спортивное звание. Основные задачи: максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов в избранном виде спорта. На данном этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных учебно-тренировочных планов.

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Обучающийся использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающегося.

Физиологические основы спортивной тренировки детей в воспитании физических качеств

Общая выносливость

Развивается у детей сложнее, чем у взрослых, вследствие незрелости кардио-респираторной системы; высокого обмена веществ (в два раза больше, чем у взрослых), О2 (кислорода) надо больше в два раза, во все возрастные периоды у детей преобладает влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы; у детей большая теплоотдача, вследствие большой поверхности тела, поэтому при выполнении одинаковой со взрослыми работы потребление кислорода в 1.4 раза выше.

Показатели выносливости у детей младшего школьного возраста незначительны, однако к 10 годам растут.

Этот показатель вырастает к 16 годам. Воспитанию выносливости необходимо уделять достаточное внимание во всех формах работы, учитывая возрастные особенности и приспособительные реакции организма ребенка.

Адаптация ЧСС к мышечной работе при тренировке выносливости

При одинаковых условиях тренировки выносливости у детей не наступает гипертрофии сердечной мышцы. Минутный объем крови при работе растет за счет ЧСС и в меньшей степени за счет

систолического объема, такой тип реакции сердечнососудистой системы рассматривается как нерациональный, сердце работает неэкономично, быстро наступает утомление.

Адаптация дыхательной системы при тренировке выносливости затруднение вследствие узости бронхиального дерева. У детей в 6-7 лет бронхиальное сопротивление движения воздуха на 1литр составляет 87мм рт. ст.; в 15 лет – 3,3мм. рт. ст.; у взрослых – 2,4мм. рт. ст.

С увеличением легочной вентиляции нагрузка на дыхательные мышцы увеличивается, и дети быстро устают при аэробном режиме работы.

Тренировку выносливости, следовательно, повышают к 11-12 годам – до 60%, может развиваться до 25-27 лет.

Быстрота.

Развитие скоростных качеств у детей базируется на зрелости ЦНС и нервно-мышечного аппарата. Раньше других элементарных проявлений быстроты следует тренировать частоту движений.

Частота движений

Сенситивным периодом считается возраст 8-10 лет, физиологической основой – высокая возбудимость и лабильность нервных процессов, и развитие межмышечной координации. Если использовать сенситивный период развития быстроты, к 13 годам можно достигнуть максимальной величины частоты движений, если не использовать – к 16 годам она может снизиться.

Латентный период (время реакции)

Оптимальный срок тренировки – 9 – 13 лет, физиологической предпосылкой чего является созревание синапсов, ферментов быстрых нейронов. Следует отметить, что явление быстроты дистальных звеньев происходит быстрее, чем проксимальных (бедро, голень) (с 6-7 лет).

Качество быстроты на 80 % зависит от наследственности и труднее, чем другие качества поддается тренировке, поэтому если упустить сенситивные периоды развития быстроты, то улучшить эти качества у взрослых трудно.

Ловкость

Тренировать следует раньше, чем быстроту, сенситивный период с 5-6 лет до 7-10 лет**.** Физиологической предпосылкой ловкости является гибкость и зрелость ЦНС (ее уровень). Гибкость в 6 лет высокая, вследствие эластичности связок, так как в них мало грубых коллагеновых волокон, а также слабо развита сила. Быстрая возбудимость ЦНС в 6 лет обеспечивает хорошее усвоение двигательных навыков. Вторым сенситивным периодом развития ловкости является период с 11 до 13 лет, физиологическая основа чего – созревания ЦНС, развитие внутреннего торможения, развития концентрации нервных процессов, что позволит дифференцировать движение. Воспитание ловкости ухудшается в период полового созревания и длится несколько месяцев. Отшлифовка сложных элементов и освоение новых движение продолжается и в юношеском возрасте, и у взрослых и протекает на основе экстраполяции.

Сила

Сенситивные периоды:

- ранний – 7-11 лет
- поздний (половое созревание) девочки 11-12 лет – 13-14 лет, мальчики 13-16-17 лет.

Физиологическая основа развития силы у подростков – активное функционирование половых желез, гормоны которых оказывают, анаболический эффект, как женские, так и мужские, усиливают синтез белков мышц. Большое влияние на развитие силы имеет ЦНС, от степени ее зрелости рост роли мышечной и внутримышечной координации. Развитие силы у детей тесно связано со зрелостью костей. Детям нежелательны ассиметричные нагрузки, статистические нагрузки. Отягощения детям – 30-60 % от веса.

Таким образом, тренировку по развитию физических качеств следует проводить с учетом сенситивных периодов и возрастных, а также индивидуальных особенностей детей, акселерацию и ретардацию.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств у детей

Качество	Возрастной период
Общая выносливость	11-12 лет (60%) – до 23 лет
Быстрота: - частота движений - латентный период реакции	 8-10 лет – до 13 лет 6-7 лет
Гибкость	6-7 лет
Ловкость	6 лет; 11-13 лет
Сила	7-11 лет; 11-14 (девочки); 13-17 (мальчики и юноши)

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в Российской Федерации.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разработаны учебно-тренировочные планы подготовки учебно-тренировочных групп и высококвалифицированных обучающихся с учетом их спортивной квалификации, возраста и условий тренировок.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
2. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в каратэ;
3. Обучение технике Каратэ на 10-8 кю;
4. Повышение уровня физической подготовленности;
5. Отбор перспективных обучающихся;
6. Привитие стойкого интереса к занятиям Каратэ.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

1. Сохранение здоровья;
2. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности, дальнейшее развитие скоростных и силовых качеств;

3.Последующее изучение базовых приемов и ката Каратэ, присвоение следующих спортивных массовых разрядов, повышение стилевой квалификации на 7-3 кто;

4.Углубленное изучение и освоение широкого арсенала технических средств и тактических умений спортивного Каратэ, на первой стадии обучения - всеми обучающимися, а на второй - в основном теми, кто начал специализироваться в кумитэ;

5.Целенаправленная психическая подготовка, развитие волевых качеств;

6.Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

7.Приобретение и накопление соревновательного опыта и участия в официальных соревнованиях высокого ранга: межрегиональных, всероссийских и международных первенствах;

8.Достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Сохранение здоровья;

2.Дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого ранга;

3.Совершенствование техники и тактики Каратэ;

4.Развитие специальных физических качеств;

5.Освоение повышенных тренировочных нагрузок;

6. Подтверждение норматива КМС и выполнение нормативов, необходимых для присвоения звания Мастера спорта РФ;

7.Дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

8.Изучение ката Каратэ, относящихся к категории повышенной сложности, повышение стилевой квалификации на 2-1 кю и 1 дан;

9. Развитие и совершенствование специальных физических (скоростная и силовая выносливость, специализированные проявления быстроты и силы) и психических качеств.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1.Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

2.Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях,

3.Выполнение норматива МСМК, ЗМС.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- сдача промежуточного тестирования и зачётов;
- сдача контрольно-переводных нормативов;
- повышение спортивной квалификации (кю/дан).

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и включает в себя самостоятельную работу обучающегося.

К выполнению учебно-тренировочного плана (учебно-тренировочной работе) допускаются исключительно обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний в планируемой учебно-тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Учебно-тренировочный год в Учреждении для всех групп спортивной подготовки начинается 1 сентября.

Учебно- тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость обучающихся по месту учёбы, работы. В предэкзаменационный и экзаменационный период при необходимости по согласованию с директором

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели. Планирование учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время производится на базе оздоровительных лагерей (учебно-тренировочные сборы).

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития обучающихся.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	Без ограничений
Для спортивной дисциплины «ката»											
Количество часов в неделю	6	6	6	12	12	14	18	20			24
Общее количество часов в год	312	312	312	624	624	728	936	1040			1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»											
Количество часов в неделю	6	6		12	12	14	18	20			24
Общее количество часов в год	312	312		624	624	728	936	1040			1248

Объем соревновательной деятельности

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

Соревновательная деятельность учреждения осуществляется на основе Единого календарного плана (ЕКП) Пензенской области, сформированного на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Участие в соревнованиях регламентируется правилами и положением проводящей организации.

Для контроля уровня соревновательных нагрузок в системе спортивной подготовки по Каратэ выделены следующие виды соревнований: контрольные (учебно- тренировочные, модельные), отборочные, основные и главные.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ

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

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

Режим учебно-тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно- тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта каратэ являются:
- групповые индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-20

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	21	21	-	-

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней			-

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки обучающихся. Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных

или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую обучающийся предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной вариант технико-тактических действий. Основные соревнования проводятся в условиях максимально приближенных к условиям главных соревнований.

Главные соревнования. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический(высота 15,20, 40 см)	комплект	1
2	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4
3	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
5	Гриф для штанги	штук	1
6	Лестница координационная	штук	2
7	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
8	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10	Мяч теннисный	штук	24
11	Зеркало настенное (1,5х0,6м)	штук	1
12	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	штук	1
13	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
14	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
15	Набор дисков для штанги	комплект	2
16	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12м)	комплект	1
17	Палка гимнастическая	штук	12
18	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1

19	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
20	Секундомер	штук	1
21	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
22	Утяжелители для ног (от 0,5 до ,5 кг)	комплект	1
23	Фишки пластиковые для разметки	набор	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)
1	Костюм для «каратэ» (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Пояс (синий и красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»											
7	Жилет защитный	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пара	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Протектор гуди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Протектор зубной (капа)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Структура годичного цикла

Годичный цикл в виде спорта «каратэ» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельного микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными техниками. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у обучающихся за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения обучающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности

обучающихся к началу макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающихся. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся обучающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР» осуществляет спортивную подготовку по каратэ, согласно утвержденному ФССП по каратэ.

В обязанности учреждения входит:

1.Соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки;

2.Качественно и в полном объеме обеспечивать прохождение лицом спортивной подготовки под руководством тренера-преподавателя по виду спорта каратэ, в избранных спортивных дисциплинах.

3.Обеспечивать участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

4.Осуществлять медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке; э

5. Реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе об ответственности обучающихся за нарушение антидопинговых правил;

6.Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами;

7.Осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

8.Направлять лиц, проходящих спортивную подготовку, а также тренеров- преподавателей в соответствии с заявками общероссийских спортивных федераций или организаций, осуществляющих спортивную подготовку и созданных Российской Федерацией, для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях.

Тренер-преподаватель относится к категории специалистов в области физической культуры и спорта. В функции тренера-преподавателя входит спортивная, учебно-тренировочная и воспитательная работа, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время спортивного и учебно-тренировочного процесса, а также, участия в культурно-массовых мероприятиях.

Тренер-преподаватель исполняет следующие обязанности:

1. Осуществляет набор детей и подростков в спортивную школу, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

2. Отбирает наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования.

3.Отвечает за сохранность контингента обучающихся.

4.Проводит учебно-тренировочную и воспитательную работу со обучающимися с учетом специфики вида спорта каратэ.

5.Выступает инициатором проведения спортивных мероприятий по виду спорта, готовит и проводит их совместно с инструктором-методистом. Оказывает всемерную помощь и поддержку в подготовке и проведении мероприятий спортивной школы, согласно «Календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий», утверждённых Учредителем;

6.Обеспечивает во время учебно-тренировочных занятий надлежащий порядок и дисциплину.

7.Обеспечивает физическую, техническую, тактическую и морально волевую подготовку обучающихся.

8.Реализует применяемую в спортивной школе Программу в соответствии с учебно-тренировочным планом и расписанием тренировок.

9.Выполняет требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

10.Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся и подтверждение ими уровней спортивной физической, подготовки, оценивает эффективность их тренировок с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в т.ч. текстовых редакторов и электронных таблиц в своей деятельности.

11.Обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, патриотической, технической и спортивной подготовки обучающихся.

12.Ведет профилактическую работу по противодействию применению обучающимися различных видов допингов и запрещенных препаратов.

13.Разрабатывает индивидуальные учебно-тренировочные планы подготовки обучающихся (команды), годовые и текущие учебно-тренировочные планы спортивной подготовки, своевременно и качественно ведет учебно-тренировочную документацию.

14.Ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе и с использованием электронных форм.

15.Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» и распоряжениями Учредителя, и проведении методической и консультативной помощи родителям, лицам, их заменяющим.

16. Замещает временно отсутствующих тренеров-преподавателей (по согласованию с замещающим тренером-преподавателем и заместителем директора по спортивной подготовке).

17.Соблюдает Устав и Правила внутреннего трудового распорядка, иные локальные акты Учреждения.

18.Обеспечивает безопасность и охрану жизни и здоровья обучающихся во время учебно-тренировочного процесса.

19.Участвует в разработке комплексной программы подготовки обучающихся (команды) к соревнованиям по каратэ.

20.Систематически повышает свою профессиональную квалификацию.

21.Поддерживает постоянную связь с родителями (лицами их заменяющими) обучающихся. Оповещает и проводит родительские собрания в закрепленных группах не реже 2-х раз в год. Участвует в общешкольных собраниях. Готовит отчетную документацию о проведенной с родителями работе.

22.Соблюдает этические нормы поведения в спортивной школе, быту, общественных местах, соответствующие общественному положению тренера-преподавателя.

23.Следит за сохранностью спортивного инвентаря и оборудования при проведении тренировок и учебно-тренировочных занятий, обеспечивает расстановку инвентаря и оборудования после использования на предусмотренные для хранения места. Незамедлительно сообщает об их неисправностях.

24.Осуществляет полную подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и их явку на соревнования.

25. Готовит пакет документов для участия обучающихся в соревнованиях или иных мероприятий и представляет их инструктору-методисту минимум за 10 рабочих дней до начала события:

-служебную записку установленной формы на имя директора о намерении проведения мероприятия, список участников с планируемыми результатами;

-положение о соревновании;

-оформленную заявку (заявка на участие в соревнованиях оформляется не ранее, чем за 10 дней до начала соревнований, за подписью заместителя директора по спортивной подготовке и с допуском врача);

-расписывается в приказе директора перед выездом на соревнования; сопровождает детей к месту соревнований и тренировок и обратно в целях обеспечения безопасности во время движения (в поезде, в транспорте и во время передвижения по улице);

-в 7-ми дневный срок после окончания соревнования/мероприятия предоставляет в отдел спортивной подготовки письменный отчет о соревнованиях с итогами выполнения планируемых результатов;

-в случае командирования, по прибытии сдает в бухгалтерию подтверждение о пребывании на сборах или соревнованиях при выезде на соревнования или сборы в другой город.

26.Формирует списки, направляет и, при необходимости, сопровождает обучающихся на медицинский осмотр, согласно графику проведения диспансеризации. Отслеживает сроки прохождения следующих осмотров по окончании действия справок.

27.Предоставляет в отдел спортивной подготовки инструкторам-методистам планы-конспекты учебно-тренировочных занятий на предстоящий учебно-тренировочный год по этапам и годам обучения до 15 декабря текущего года.

28.Предоставляет администрации в конце текущего года в срок до 1 декабря следующие документы:

28.1. годовой отчет о результатах работы;

*28.*2. отчет о выполнении плана спортивных результатов и разрядов;

28.3. отчет о количестве присвоений спортивных массовых разрядов;

28.4. заполненные журналы учета работы тренера-преподавателя;

28.5. протоколы контрольно-переводных нормативов;

28.6. служебные записки по итогам контрольно-переводной кампании со списками новых групп и подтверждающими документами на следующий учебно-тренировочный год;

28.7. списки групп для утверждения с планируемым спортивным результатом и разрядом, начиная с учебно-тренировочного этапа на новый учебно-тренировочный год;

28.8. списки обучающихся для выезда в зимний спортивный/оздоровительный лагерь.

29. При проведении спортивных тренировок тренер-преподаватель должен:

29.1. прийти на работу за 20 минут до начала тренировок;

29.2. переодеться в специальную форму по виду спорта или спортивный костюм, выданный Учреждением;

29.3. осмотреть помещение, подготовить инвентарь к тренировкам;

29.4. встретить группу перед залом за 10 минут до начала тренировок;

29.5. иметь при себе план-конспект проведения тренировки;

29.6. и в начале тренировки отметить присутствующих в журнале учета работы тренера-преподавателя;

29.7. построить группу по окончании тренировки, подвести итоги, дать задание на дом;

29.8. проконтролировать организованный выход группы из зала и принять меры по погашению межличностных конфликтов в случае из возникновения.

29.9. заполнить журнал в свободное от тренировки время;

29.10. перед уходом: осмотреть помещение на предмет выявления неисправностей, вернуть инвентарь на места для хранения, выключить свет, закрыть с/зал, ключи сдать на охрану. Вслучае выявления неисправностей, записать в журнал неисправностей.

30.Готовит обучающихся и судей квалификационных категорий «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья третьей категории»;

31.Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимися - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений от которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в каратэ способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, в котором все звенья взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем

этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между учебно-тренировочными занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия учебно-тренировочного воздействия на обучающегося и в большей степени необходима в тренировках обучающихся. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность учебно- тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

Общие требования

1. К занятиям по каратэ допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по каратэ должны проводиться в специальной форме - кимоно.

3. Обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

4. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваний.

5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать рекомендации педагога по изучению каратэ, ношению спортивной одежды, правила личной гигиены.

6. Обучающиеся должны знать правила поведения (этикет) каратэ.

7. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

8. Опасность возникновения травм: - при применении запрещенных приемов; - травмы при падениях и столкновениях; - выполнение упражнений без разминки.

Требования перед началом занятий

1. Надеть специальную форму - кимоно, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.

2. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.

3. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

4. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.

5. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у обучающихся должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж, ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки.

6. Вход в зал без тренера-преподавателя воспрещается.

Требования во время занятий

1. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по каратэ.

2. При изучении элементов техники каратэ все действия выполнять только по указанию тренера-преподавателя.

3. Строго запрещается делать травмоопасные действия.

4. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

6. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

8. Обучающиеся должны уважать своих товарищей по группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

9. Обучающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или тренеру-преподавателю.

10. Запрещается жевать жевательную резинку.

Требования в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом тренер-преподавателю.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

Требования по окончанию занятий

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению тренера-преподавателя.

3.Снять кимоно, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Если обучающийся занимался босиком, тогда следует вымыть и ноги.

Многолетняя подготовка обучающихся является единым педагогическим процессом, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей и юниоров;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;

5) правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными методами организации учебно-тренировочной деятельности являются:

Система многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетний учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных обучающихся разделен на ряд последовательных этапов. Эти этапы значительно отличаются друг от друга своими целями, задачами, средствами и методами обучения, параметрами учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. В настоящей Программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

1. Этап начальной спортивной подготовки;
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства;
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

Проведение соревнований по ката с присвоением массовых спортивных разрядов создало предпосылки для набора детей в спортивную школу на этап начальной подготовки, в дисциплине ката с 7 лет.

В группы этапа начальной спортивной подготовки (НСП) зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься Каратэ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Группы начальной подготовки (НП) могут формироваться при условии сдачи приемных нормативов по физической подготовке. Длительность этапа - 3 года. Объем тренировочных нагрузок по годам обучения составляет 6 - 9 часок в неделю.

На этапе НП выдвигается на первый план разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие комплекса физических качеств, подлежащих формированию в данный сенситивный период, путем подбора комплексов специальных упражнений, а также различных игр, эстафет и других форм общеразвивающих упражнений (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом общего уровня подготовки юных обучающихся. Тем самым будет достигаться единство общей и специальной подготовки.

С самого начала этапа начальной подготовки все обучающиеся приступают к целенаправленной подготовке и регулярному участию в соревнованиях по ката.

В официальных же соревнованиях по кумитэ дети начинают выступать только после достижения ими 10 лет. Поэтому для адаптации юных обучающихся к условиям будущей соревновательной деятельности в дисциплине кумитэ и приобретения ими начального соревновательного опыта с первого года этапа НП, непосредственно в рамках учебно-тренировочного процесса, начинают проводиться учебно-тренировочные (подготовительные) соревнования, а также применяться другие упражнения интегральной подготовки, направленные на формирование умений и навыков боевого взаимодействия соперников.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Условия перевода: выполнение контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, наличие 2 юношеского разряда, выполнение технико-тактических квалификационных требований по виду спорта Каратэ на 8 кю.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных тестирований по физической и специальной физической подготовке устанавливается следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

-контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

-упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Медицинский контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям и предусматривает:

-углубленное медицинское обследование (УМО) - 2 раза в год;

-санитарно-гигиенический контроль мест проведения тренировок и соревнований, чистоты тела и формы, длины волос и ногтей;

- соблюдение режима тренировок и отдыха, личной гигиены.

Участие в соревнованиях

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых обучающихся неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка, доброжелательность отношений. Следует делать акцент на технику движений, а не силу удара. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая длительность тренировочного этапа - 4 года. Он включат в себя две отдельные составляющие, стадию выбора и начала спортивной специализации (1-й и 2-й годы обучения) и стадию углубленной спортивной специализации (3-й и 4-й годы обучения). Объем учебно-тренировочных нагрузок по годам обучения возрастает от 12 до 18 часов в неделю. Подготовка и весь учебно- тренировочный процесс направлены на сохранение здоровья и достижение побед в спорте.

Отбор обучающихся для продолжения обучения на учебно-тренировочном этапе проводится на конкурсной основе из детей, достигших 7 лет для ката и 10 летнего возраста для кумитэ и, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку одного года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также сдавшие требования по технико-тактической и интегральной подготовке, квалификационный минимум по каратэ и имеющие соответствующий году обучения спортивный разряд и спортивный результат на официальных соревнованиях.

Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, наличии соответствующего году обучения спортивного разряда, стилевой квалификации и участия в официальных спортивных соревнованиях.

При планировании годовых циклов для обучающихся с подготовкой свыше 2-х лет подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Годовой макроцикл, может строиться с двумя основными соревнованиями.

На стадии выбора и начала спортивной специализации юные обучающиеся могут параллельно продолжать технико-тактическую подготовку и традиционном и спортивном направлениях Каратэ и одновременно участвовать в соревнования и по ката, и по кумитэ. К моменту завершения первой стадии этапа обучающиеся, на основании рекомендаций тренера-преподавателя, должны определиться в выборе соревновательной дисциплины для ее основатели того изучения на стадии углубленной спортивной специализации.
Этот выбор должен делаться с учетом следующих критериев:

- желания ребенка и его родителей;
- прогнозируемого развития антропометрических и физических данных;
- сравнительного анализа индивидуальных способностей занимающегося к освоению им техники традиционного Каратэ и технико-тактических действий спортивного Каратэ;
- выявленных особенностей проявления психических качеств юного каратиста в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- достигнутых обучающимся результатов выступлений на соревнованиях в обеих дисциплинах.

На второй стадии обучающиеся, разделенные по специализациям ката и кумитэ, начинают углубленную целенаправленную подготовку к участию в соревнованиях по отдельным дисциплинам. Совмещение обучающимися тренировок в обеих спортивных дисциплинах на данной стадии обучения уже не рекомендуется. Это продиктовано тем, что в рамках отведенного нормативного времени такое совмещение будет, как правило, отрицательно сказываться на их полноценности, а значит и на соревновательной конкурентоспособности и, как следствие, результативности юного обучающегося.

На протяжении учебно- тренировочного этапа значительно увеличивается доля соревновательных нагрузок, объемы которых персонально зависят от уровня подготовленности юного обучающегося, выполнения им разрядных требований, календаря соревнований и т.д. Ежемесячно на первой стадии обучения и раз в две недели - на второй проводятся учебно-тренировочные соревнования, на которых юноши и девушки участвуют в 3 - 5 боях или выступлениях. Год от года возрастает количество контрольных и официальных соревнований различного ранга.

Основной задачей соревновательной практики следует считать выработку умения реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях жесткого противоборства соперников, научиться противостоять трудностям соревновательной борьбы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа - постоянное повышение спортивного мастерства и результатов на официальных всероссийских соревнованиях, присвоение спортивного звания Мастер спорта России и попадание в состав спортивных сборных команд города Москвы и России. Длительность этапа не ограничена.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для обучающихся в возрасте с 14 лет для ката и 14-летнего возраста для кумитэ, выполнивших спортивный разряд Кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, сдачи контрольно-переводных нормативов. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Значительные объемы учебно-тренировочных нагрузок варьируются по годам обучения от 20 до 24 часов в неделю.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного обучающегося.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки каратиста.

При совершенствовании технико-тактической подготовленности большое внимание также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации боевых действий в экстремальных условиях соревновательных поединков. Педагогическая деятельность тренера-преподавателя в основном направлена на специализирование психофизиологических функций

молодых обучающихся, в результате, которого у них сокращается время двигательных реагирований, улучшается концентрация и распределение внимания.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1.1.Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период прохождения спортивной подготовки

. Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ

Правила поведения в Додзё Ашихара-каратэ:

Перед входом в Додзё правильно надеть кимоно и завязать пояс. Кимоно и личный пояс это неотъемлемые составляющие Бусидо. К ним нужно относиться с гордостью и любовью. Кимоно всегда должно быть чистым и в хорошем состоянии. Снимать кимоно можно после занятий, только покинув Додзё.

Ногти на пальцах и волосы должны быть короткими и чистыми, и обучающийся должен выглядеть опрятно. Часы, цепочки, крестики, амулеты, украшения и любые драгоценности нельзя носить во время тренировки. Жевательная резинка или подобное ей не допускаются в Додзё.

Входя в Додзё необходимо остановиться, выполнить поклон, сопровождая его приветствием **«Осс !!» (ritsurei).** Такой же поклон выполнить при выходе. Все поклоны в каратэ сопровождаются приветствием **«Осс!!»**. Это международное приветствие в каратэ, которое произносится громко и четко. Приветствие друг другу выполняется как в Додзе, так и за его пределами. Причем обучающийся с более низким поясом выполняет приветствие первым.

Слово **«Осс!!» (Osu)** означает, что Вы понимаете то, что говорит инструктор. Когда инструктор дает команду или объясняет что-либо надо отвечать **«Осс!!»** без подсказки. Это относится как к отдельному обучающемуся, так и ко всей группе.

К 1-му и 2-му Дан обращаться **«Сэмпай»** и ко всем 3-им Дан и Руководителям Додзё - **«Сэнсэй».** Необходимо оказывать уважение обучающемуся более старшему по рангу. Старшие должны подавать хорошие примеры обучающимся более низкого уровня. Нельзя покидать Додзе во время тренировки без разрешения старшего. Во время занятий не допускаются разговоры, если только Вы хотите задать вопрос. Если у Вас есть вопрос, привлеките внимание, поднимая вашу руку. Вы должны быть невозмутимы всегда.

Почетное место в Додзе – **«Синдэн» (Shinden)** не перемещается, его нельзя трогать.

Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий

Правила и меры безопасности при проведении занятий по каратэ:

1. Тренер-преподаватель отвечает за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения занятий по каратэ.

2. Занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя.

3. На занятиях обучающиеся должны присутствовать в кимоно или спортивной форме, иметь при себе средства индивидуальной защиты.

4. На обучающихся не должно находиться цепочек, часов и т.п. во избежание получения травмы.

5. Обучающийся должен иметь аккуратно подстриженные ногти на руках и ногах.

6. На занятиях обучающийся обязан:

выполнять все требования тренера-преподавателя;

входить в спортзал и выходить из него только с разрешения тренера-преподавателя;

при проведении технических действий использовать приемы страховки и самостраховки;

немедленно докладывать тренеру-преподавателю при обнаружении нарушений, которые могут привести к травме;

немедленно докладывать тренеру-преподавателю, в случае если обучающийся почувствует недомогание или слабость;

при проведении приемов быть внимательным, не отвлекаться, чтобы не нанести травму партнеру или обучающийся, которые находятся рядом;

не выполнять приемы, если под ногами находится инвентарь, а также вблизи стен, окон, дверей и лавочек.

7. Обучающиеся должны знать и выполнять все требования настоящей инструкции.

Тема 3. Общефизическая разминка

На занятиях по каратэ практикуется:

- традиционная разминка (бег, обычные прыжки, приседания, применение обруча, палок, каната, растягивающие упражнения и т.д.);
- игровая разминка (игры с мячом, эстафеты, бег в виде броуновского движения).

Тема 4. Специальная разминка

Челночные перемещения, специальные прыжки, бой с тенью, разрыв дистанции, повороты и развороты, нырки, неагрессивная техника в паре, силовая техника в паре, парная набивка мягких частей тела, элементы акробатики

Тема 5. Кувырки и самостраховка при падениях

Различные виды кувырков и падений, как на мягкую, так и на твердую поверхности.

Тема 6. Силовая подготовка

Различные отжимания от пола в положении упор, лежа на двух и на одной руке, использование отягощений, использование штанги и гантелей, использование специальных тренажеров.

Тема 7. Тренировка выносливости

Бег на 5-10 км, рваный бег на короткие дистанции, непрерывные комбинации ударов руками и ногами по «лапам» и тяжелым мешкам на время от 1 до 5 минут, прыжки со скакалкой, бег по ступенькам вверх и т.д.

Тема 8. Прямые удары руками

Чудан цуки, дзедан цуки, сэйкэн аго учи, шита цуки.

Тема 9. Прямые удары ногами

Мае гери, йоко гэри, уширо гэри, кансетсу гэри.

Тема 10. Защита от ударов руками

Сото укэ, гэдан барай, учи укэ, дзедан укэ, маваши укэ.

Тема 11. Защита от ударов ногами

Сото укэ, гэдан барай, учи укэ, дзедан укэ, маваши укэ, сунэ укэ.

Тема 12. Секущие удары руками

Уракэн аго учи, уракэн сюю учи, уракэн хизоу учи, уракэн маваси учи, хиджи учи.

Тема 13. Круговые удары ногами

Маваши гэри, уширо маваши гэри, какэ гэри, сото маваши гэри, учи маваши гэри.

Тема 14. Комплекс упражнений №1 (Ката Шошин ити)

Комплекс для отработки простых атакующих и защитных движений без ударов в голову.

Тема 15. Комплекс упражнений №2 (Ката Шошин ни)

Комплекс для отработки простых атакующих и защитных движений с ударами в голову.

Тема 16. Комплекс упражнений №3 (Ката Нагэ ни)

Комплекс для отработки бросков вперед (маки коми нагэ) и назад (ура нагэ)

Тема 17. Комплекс упражнений №4 (Ката Кумитэ ити)

Комплекс для отработки атакующих комбинаций на средней дистанции.

Тема 18. Комплекс упражнений №5 (Ката Кихон ити)

Комплекс для отработки базовых ударов и блоков.

Тема 19. Комплекс упражнений №6 (Ката Кумитэ ни)

Комплекс для отработки атакующих комбинаций на средней дистанции.

Тема 20. Комплекс упражнений №7 (Ката Шошин сан)

Комплекс для отработки сложных атакующих и защитных движений с ударами в голову.

Тема 21. Комплекс упражнений №8 (Ката Кихон ни)

Комплекс для отработки базовых ударов и блоков с уходом в 4 позиции.

Тема 22. Броски вперёд (Маки коми нагэ)

Броски с использование крутящего момента для выведения противника из равновесия.

Тема 23. Броски назад (Ура нагэ)

Броски противника на спину.

Тема 24. Спарринг и соревнования

Тактико-технические действия с партнером («сабаки») – условный поединок с оговоренным заданием.

Свободный тренировочный поединок («кумитэ») с максимальными средствами защиты.

Поединок на соревнованиях различного уровня без ограничения в разрешенных правилами средствах борьбы.

Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов

При условии наличия помещения и технических средств просмотра видеоматериалов и фильмов. Как правило, выполняется по заданию тренера-преподавателя индивидуально или персонально с тренером-преподавателем для анализа результатов соревнований. Допускается коллективный просмотр фильмов, где по тематике единоборств в кинотеатре с последующим обсуждением в удобном для этого месте.

Тема 26 Правила соревнований

Для безопасного проведения соревнований по каратэ необходимо знать разрешенные и запрещенные приемы, регламент соревнований и другие требования.

Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи

Правила оказания первой помощи себе и товарищам как во время проведения учебно-тренировочных занятий, так и во время иных мероприятий.

Тема 28. Прием контрольных нормативов

Контрольные испытания проводятся 2 раза. В начале и конце учебного года.

Тема 29. Восстановительные мероприятия

В виду отсутствия финансирования, недостаточного количества тренеров-преподавателей для взаимозаменяемости дополнительные 6 недель учебно-тренировочных сборов в оздоровительно-спортивном лагере не используются. Проведение спортивно-оздоровительных

мероприятий для обучающихся ДЮСШ «Чайка» проводятся в период отпуска тренера-преподавателя по личному плану.

3.1.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа) ; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

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

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

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

Упражнения с предметами : резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг 20), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в каратэ.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

-Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.

-Страховка и самостраховка.

-Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

-Имитация приемов без партнера и на резине.

-Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3.1.3 Технико-тактическая подготовка

ТТП для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Для ката:

1. Техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-герц), блоков (аге-уке, учи-уке, гедагг-барай).

2. То же передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

3.Ката - тайкёку шодан. Хейан 1. Бункай к ним.

Для кумитэ:

4.Техника простой одиночной работы в парах на дальней и средней дистанции.

ТТП для этапа начальной подготовки 2 и 3 годов обучения

Для кумитэ:

1.Боевая стойка. 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, 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.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 ката:

Кихон - основная базовая техника каратэ.

1.Разучивание стоек: киба-дачи, дзенцутцу-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. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже,но в движении.

2.Тоже, с перемещениями.

3.Ката - Хейан 1, 2. Бункай к ним.

ТТП для тренировочного этапа 1-2 года обучения

1.По технике выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай).

2. то же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

3.техника работы в парах на дальней и средней и близкой дистанции.

4.Ката - Хейан 3, 4. Бункай к ним.

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а так же 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.

ТТП для тренировочного этапа 3-4 года обучения

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.

3.Ката - Хейан 5, Бассай дай, Канку дай, Эмпи, Джион. Бункай к ним.

ТТП для этапа совершенствования спортивного мастерства

ТТП:

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.

7. Ката - Годзюшихо Шо, Годзюшико Дай, Ганкаку, Унсу

ТТП для этапа высшего спортивного мастерства

ТТП:

1. четкость исполнения атакующих и защитных действий;
2. умение работать с левшой;
3.работа в углу площадки;
4.работа 1, 2 и 3 номером;
5.психологическое подавление противника.
6. Ката - Ванкан, Чинтэ, Нидзюшихо, Бассай Шо, Тэкки-сандан.

Спортивная тренировка каратиста как единый процесс объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых обучающимся и тренером-преподавателем. Различные разделы тренировки, обеспечивающие целенаправленный рост спортивного мастерства каратиста и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

3.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Этика поведения каратиста.

1.С почтением относись к тренеру-преподавателю

- выслушай и обдумай сказанное тренером-преподавателем;
- не обманывай тренера-преподавателя - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера.

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники борьбы;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу каратэ

- раз я решил заниматься каратэ, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;

- не допускать неуважительного отношения к каратэ

4. Спортивная форма - мое лицо

- в ней мне не страшно и не больно;
- она должна быть чистой и не мятой;
- в ней вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
- если необходимо поправить форму, отвернись от партнера.

5. Тренировочный зал для каратэ

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
- содержи татами в порядке и чистоте;
- к началу тренировки каратист должен быть одет по правилам. Снимать спортивную форму в течении тренировки запрещено;

6. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого обучающегося. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют обучающиеся друг друга в начале каждого поединка или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют обучающиеся свободно, спокойно, достойно. Борцы жмут руки друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, социально- организующие, поведенческо-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармокологические, дыхательные.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности.

Этап начальной подготовки

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

Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, Для современных единоборств характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий вызывает у обучающихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь обучающийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах спортивной подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающимся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять план-конспект учебно-тренировочного процесса и комплексы тренировок для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировки в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания «Судья по спорту».

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольно-переводные и зачетные нормативы

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для всех обучающихся спортивной школы.

Цели проведения контрольно-переводных испытаний и промежуточного тестирования обучающихся:

- Измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки, функциональных возможностей организма;
- Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- Оценка состояния функциональных возможностей организма;
- Переводи группы на этапы КП - 2-3, Т(СС) - 1-4, ССМ, ВСМ.

Задачи проведения контрольно-переводных испытаний и промежуточного тестирования обучающихся:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Развитие физических качеств;
- Определение уровня подготовленности обучающихся;
- Перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения. Обучающиеся - победители и призеры Первенств Москвы, России, Европы и международных соревнований по ходатайству тренера-преподавателя и решению тренерского совета отделения могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных нормативов. Перевод в группы 1-111-2 года необходимо сдать экзамен по ОФП и СФП согласно требованиям данного этапа обучения. Обязательное условие для перевода на этапе НП – наличие разрешение врача, возраст 8 лет для ката и 11 лет (по году рождения) для кумитэ и письменное ходатайство тренера-преподавателя, выполнение квалификационных требований по Каратэ. Положение о приёме контрольно-переводных нормативных испытаний рассматривается и утверждается тренером-преподавателем советом школы, имеющим право вносить в него изменения и дополнения ежегодно. Перевод обучающихся и группы следующего года обучения производится решением тренерского совета отделения на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности, выполнения технико-тактических квалификационных требований по виду спорта, с учетом стажа занятий, участия и достижений в соревнованиях различного ранга и повышения спортивных разрядов. Обучающиеся, не выполнившие данные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут, решением тренерского совета, продолжить обучение на данном этапе подготовки повторно, но не более одного года на каждом этапе. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования данного этапа обучения, могут переводиться досрочно на следующий этап решением тренерского совета отделения. Перевод осуществляется приказом директора Учреждения.

Порядок и условия проведения контрольно-переводных испытаний и промежуточного тестирования обучающихся

Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в тренировочный процесс) и контрольно-переводными (итоговыми), связанным с завершением этапа обучения по Программе и переводом на следующие этапы спортивной подготовки. Формы, порядок и условия проведения аттестации обучающихся определяются с учетом учебно-тренировочных планов и программ спортивной подготовки.

Формами итоговой аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнение классификационных требований по ТТП и присвоением спортивных массовых разрядом.

Оценка показателей общей физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по каратэ и в соответствии с этапом спортивной подготовки:

Оформляется протоколом и заверяется подписями председателя комиссии и экспертами, хранится в отделе по спортивной подготовке школы. Результаты экзамена вносятся в журнал учета работы тренера-преподавателя, в раздел «Результаты выполнения контрольных нормативов по ОФП».

Все итоги контрольно-переводных мероприятий и решения приемной комиссии оформляются приказом директора ГБУ ДО ПО «Комплексной СШОР». При проведении тестирования необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Перед тестированием должна быть стандартная по длительности и подбору упражнений, последовательности их выполнения разминка.

Контрольные нормативы выполняются в соответствии с методическими указаниями.

Место приёма контрольных нормативов и наличие инвентаря определяются потребностями тестов по видам спорта в специализированных спортивных залах спортивной школы.

4.3.Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта каратэ (спортивных дисциплин).

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта каратэ, включают в себя:

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	3	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			115	110		
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»						
2.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	с, мин	Не более		Не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20

2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	**Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»**			
1.1	Бег на 30м	с	Не более	
			6,0	6,0
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,5	10,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			15	10
1.4	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	Не менее	
			30	25
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	150
2.	**Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»**			
2.1	Бег на 60м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			18	9
2.4	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	Не менее	
			30	25
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			160	145

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30м	с	Не более	
			5,3	5,5
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,5	9,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			30	25
1.4	Бег 200м	с	Не менее	
			40	45
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			190	175
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			50	40
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 30м	с	Не более	
			5,0	5,3
2.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,3	8,7
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не более	
			30	25
2.4	Бег 200м	с	Не менее	
			35	40
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	175
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не более	
			50	40

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30м	с	Не более	

			5,2	5,5
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			13,0	14,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	40
1.4	Бег 200м	с	Не менее	
			35	40
1.5	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Количество раз	Не менее	
			10	-
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			230	215
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			-	70
1.8	Подтягивание в висе на перекладине	Количество раз		
			10	-
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 30м	с	Не более	
			5,0	5,3
2.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			12,7	13,7
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не более	
			-	50
2.4	Бег 400м	с	Не менее	
			67	72
2.5	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Количество раз	Не менее	
			15	-
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	220
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не более	
			-	80
2.8	Подтягивание в висе на перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	-

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

К концу **1 года** обучения в группе **Начальной подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10 Кю

1. Силовой тест		**10 Кю**
1.1	Отжимание от пола на кулаках	20
1.2	Упражнения на пресс	20
1.3	Приседания	20
1.4	Подтягивание на перекладине	2
2. Кихон		

Удары руками из Сантин дати	
2.1	Тюдан (дзёдан) Сэйкэн Дзуки
2.2	Сэйкэн Аго Учи
Удары руками из Киба дати	
Удары ногами из Хэйко дати	
2.3	Хидза Ганмэн Гэри
2.4	Кинтэки Гэри
2.5	Маэ Гэри
2.62	Маваси Хидза Гэри
Удары ногами из Кэри но камаэ	
2.7	Маэ Кэри Агэ
Блоки из Сантин дати	
2.8	Гэдан Барай
2.9	Сото Укэ
2.10	Дзёдан Укэ
2.11	Ути Укэ
3. Сабаки	
3.1	Отдельные комбинации из ката Сёсин 1

К концу **2 года** обучения в группе **Начальной подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, правила соревнований.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10 Кю **+9 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	25
1.2	Упражнения на пресс	25
1.3	Приседания	25
1.4	Подтягивание на перекладине	3
2. Кихон		
Удары руками из Сантин дати		
2.1	Уракэн Ганмэн Учи	
2.2	Уракэн Саю Учи	
2.3	Уракэн Мизоу Учи	
2.4	Уракэн Маваси Учи	
Удары руками из Киба дати		
2.5	Сита Дзуки	
Удары ногами из Хэйко дати		
2.6	Маваси Гэри	
Удары ногами из Кэри но камаэ		
Удары ногами из Хэйсоку (Мусуби) дати		
2.7	Кансэцу Гэри	
2.8	Ёко Гэри	
2.9	Ёко Кэри Агэ	
Блоки из Сантин дати		
2.10	Маваси Укэ	
3. Сабаки		
3.1	Отдельные комбинации из ката Сёсин 1 и Сёсин 2	
4. Ката		
4.1	Сёсин 1	

К концу **3 года** обучения в группе **Начальной подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, правила соревнований.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10, 9 Кю **+8 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	30
1.2	Упражнения на пресс	30
1.3	Приседания	30
1.4	Подтягивание на перекладине	5
2. Кихон		
Удары руками из Киба дати		
2.1	Хидзи Учи	
Удары ногами из Хэйко дати		
2.2	Сото Маваси Гэри	
2.3	Учи Маваси Гэри	
3. Идо Кэйко		
Перемещения в Дзэнкуцу дати на 3,5,10 шагов		
3.1	Ой Дзуки	
3.2	Гяку Дзуки	
3.3	Дзёдан Укэ - Гяку- Дзуки	
3.4	Гэдан барай - Гяку- Дзуки	
3.5	Сото укэ - Гяку- Дзуки	
3.6	Учи укэ - Гяку- Дзуки	
3.7	Маэ Кэри Агэ	
3.8	Маэ Гэри	
3.9	Маваси Гэри	
Перемещения в Киба дати		
3.10	Тэтцуи с разворотом через грудь и через спину	
4. Сабаки		
4.1	4 позиции Ашихара-каратэ в сочетании с контролем после выполнения блоков сото, сюто, гэдан барай, сунэ укэ	
4.2	Отдельные комбинации из ката Сёсин 2 и Кихон 1	
5. Ката		
5.1	Сёсин 2	
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах		
6.1	Нихон Дзуки, Маэ Гэри, Маваси Гэри	

К концу **1 года** обучения в **Учебно- тренировочной группе подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы тренировочного процесса, правила соревнований.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10, 9, 8 Кю **+7 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	35
1.2	Упражнения на пресс	35
1.3	Приседания	35
1.4	Подтягивание на перекладине	7
2. Кихон		

Удары руками из Киба дати	
2.1	Энкэй Гьяку Дзуки
Удары ногами из Хэйко дати	
2.2	Усиро Гэри
3. Идо Кэйко	
Перемещения в Дзэнкуцу дати на 3,5,10 шагов	
3.1	Сото Укэ / Гяку- Дзуки / Дзёдан Укэ/ Гяку- Дзуки
3.2	Маэ Кэри Агэ/ Маваси Гэри/ Хидза ГэриХ
Перемещения в Киба дати	
3.3	Три шага с Тэтцуи (через грудь, грудь, спину)
4. Сабаки	
4.1	Отдельные комбинации из ката Кумитэ 1 и Нагэ 2
5. Ката	
5.1	Кумитэ 1
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах	
6.1	Нихон Дзуки, Маэ Гэри, Маваси Гэри
6.2	Ёко Гэри, Усиро Гэри

К концу **2 года** обучения в **Учебно-тренировочной группе подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, правила оказания первой доврачебной помощи.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученическую степень 10, 9, 8 , 7 Кю + **6 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	40
1.2	Упражнения на пресс	40
1.3	Приседания	40
1.4	Подтягивание на перекладине	8
2. Кихон (вся техника до 7 Кю включительно) +		
Удары ногами из Кумитэ дати		
2.1	Кэрикоми Какэ Гэри (Spin Kick)	
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов до 7 Кю включительно) в Дзэнкуцу дати		
3.1	На один шаг Ой Гэдан Дзуки, Гяку Тюдан Дзуки, Ой Дзёдан Дзуки	
3.2	На один шаг Гяку Гэдан Дзуки, Ой Тюдан Дзуки, Гяку Дзёдан ДзукиХ	
в Кумитэ дати (применительно к левосторонней стойке)		
3.3	Л Дзуки, П Дзуки, П Хиджи Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)	
3.4	Базовая комбинация: Маэ Гэри, шаг вперед, Нихон Дзуки, Маваси Дзёдан Гэри, шаг вперед, Дзёдан Усиро Маваси Гэри с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваси Укэ, Хидза Гэри, Хиджи Ути с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги	
в Киба дати		
3.7	Ёко Гэри, шаг вперед, Санкаку Гэри с разворотом на 180	
3.8	Какэ Гэри (Spin Kick) передней ногой с разворотом на 180	
4. Сабаки		
4.1	Техника Хики Маваси	
5. Ката		
5.1	Нагэ 2	
5.2	Кихон 1	
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах		
6.1	Серии по 3 удара (1 мин + 1 мин)	

К концу **3 года** обучения в **Учебно-тренировочной группе подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, правила оказания первой доврачебной помощи, лидеров сборной команды России.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученическую степень 10, 9, 8, 7, 6 Кю **+ 5 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	50
1.2	Упражнения на пресс	50
1.3	Приседания	50
1.4	Подтягивание на перекладине	9
2. Кихон		
Удары ногами из Кумитэ дати		
2.1	Усиро Маваси Какэ Гэри	
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов)		
в Дзэнкуцу дати		
3.1	На первый шаг П Хидзи Учи, П Дзедан Укэ, П Гэдан Барай, Л Гяку дзуки На второй шаг Л Хидзи Учи, Л Дзедан Укэ, Л Гэдан Барай, П Гяку дзуки	
в Кумитэ дати (применительно к левосторонней стойке)		
3.2	Л Дзуки, П Дзуки, Л Сита Дзёдан Дзуки, П Хиджи Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)	
в Киба дати		
3.4	Уширо Гэри с разворотом на 180 и с постановкой ноги вперед	
3.5	Уширо Маваси Гэри с разворотом на 180 с постановкой ноги вперед	
4. Сабаки		
4.1	Техника Хики Кудзуси	
5. Ката		
5.1	Кумитэ 2	
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах		
6.1	Серии по 3 удара (1,5 мин + 1,5 мин)	

К концу **4 года** обучения в **Учебно-тренировочной группе подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, правила оказания первой доврачебной помощи, лидеров мирового Ашихара каратэ.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученическую степень 10, 9, 8, 7, 6, 5 Кю **+ 4 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	60
1.2	Упражнения на пресс	60
1.3	Приседания	60
1.4	Подтягивание на перекладине	10
2. Кихон (вся техника до 5 Кю включительно) +		
Удары ногами из Кумитэ дати		
2.1	Керикоми Какэ Гэри, Уширо Маваши Какэ Гэри	
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов)		
в Кумитэ дати (применительно к левосторонней стойке)		
3.1	Л Маваси Ути, П хиджи ути, шагХ	

3.2	Л Тюдан Ёко Гэри, П Дзёдан Маваси Гэри с шагом вперед, П Тюдан Ёко Гэри, Л Дзёдан Маваси Гэри с шагом вперед
4. Сабаки	
4.1	Техника контроля после Хиккакэ (зацеп ногой)
5. Ката	
5.1	Сёсин 3
5.2	Кихон 2
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах	
6.1	Серии по 3 удара (2 мин + 30 секунд отдых + 1 мин)
7. Кумитэ	
7.1	Поединки с 5 соперниками без перерыва по 1 минуте с каждым

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Список литературы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ // Российская газета, 8 декабря 2007 г.
3. *Hideyki Ashihara.* The Word of Life, Tsuba Books. - Tokyo, 1997.-432 p
4. *Ф.*А.Вещиков . Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара-каратэ». Изд. «Советский спорт», 2011
5. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с.
6. *ДеркачАЛ., Исаев АЛ.* Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 1981.
7. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО Издательство АСТ, 1998. - 272 с.
8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991. -543 с.
9. *Прокудин К.В.* Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с.
10. *Травин Ю.Г., Дьяков В.В.* Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.-255 с.
11. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. -127 с.
12. *Хрущев СВ., Круглый М.М.* Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.-157 с.

Интернет-ресурсы:

- официальный сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
- официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России www.askarate.ru
- официальный сайт Московского областного центра Ашихара-каратэ www.ashihara-karate.ru