

Документ подписан электронной подписью
Урсов Алексей Юрьевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.
БАГРАТИОНОВСКА"
Подписано: 30.08.2023 08:19 (UTC)

**Багратионовский муниципальный округ
Калининградской области»**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
от «26» декабря 2022 г.
протокол № 3 внеплановый

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ
г. Багратионовска»
_____ А.Ю.Урсов
« ____ » _____ 2022 г.
Приказ № 93 от 26.12.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЕ»**

для детей: 10-18 лет

срок реализации программы: 6 лет

этапы спортивной подготовки: НП, УТ

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1093 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта карате»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказом Министерства спорта РФ № 1314 от 21.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Карате».

Программу разработали:
Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.
Тренер-преподаватель – Батарин В.С.
Волков В.В.
Крюков А.Н.

г. Багратионовск
2022 г.

Содержание

I. Общие положения.....	4
1. Пояснительная записка.....	4
2. Цель и задачи программы	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.....	10
5. Виды (формы) обучения.....	19
5.1. Учебно-тренировочные занятия.....	19
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	21
5.3. Участие в спортивных соревнованиях.....	21
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	26
6.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.....	26
6.2. Учебный план Программы.....	27
7. Календарный план воспитательной работы.....	28
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте..	32
8.1. Определение терминов.....	32
8.2. План антидопинговых мероприятий.....	35
8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.....	37
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	39
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	43
10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля.....	43
10.2. Восстановительные мероприятия.....	45
10.3. Общие методические рекомендации.....	48
III. Система отбора и контроля.....	49
11. Требования к результатам прохождения программы.....	49
11.1. Требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки.....	49
11.2. Требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе.....	49
12. Оценка результатов освоения программы.....	50
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	50
IV. Методическая часть	53
V. Рабочая программа по виду спорта карате	71

14. Програмный материал для учебно-тренировочных занятий.....	71
14.1. Учебно-тренировочная нагрузка.....	72
14.2. Примерные план-конспекты учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	83
15. Учебно-тематический план.....	119
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	123
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	123
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	134
17. Материально-технические условия реализации программы.....	124
18. Кадровые условия реализации Программы.....	128
19. Информационно-методические условия реализации Программы	
19.1. Список литературы.....	129
19.3. Перечень аудиовизуальных средств.....	131
19.4. Перечень Интернет-ресурсов.....	131
VII. Приложения.....	132

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Карате» (далее Программа) составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Карате», утвержденному Приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1093, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации № 1314 от 21 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «карате», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

Направленность программы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта карате (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Карате», утвержденным Приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года №1093 (далее ФССП) и имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки каратистов для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки юных каратистов. В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Актуальность программы - состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации

к здоровому образу жизни. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта карате, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться видом спорта карате с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Карате, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия карате позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Отличительные особенности программы – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, составлена на основе ФССП по виду спорта «Карате» для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы - программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по виду спорта карате обучающихся возрастной категории с 10 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы - срок освоения программы 6 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки – 2 года;

учебно-тренировочный этап – 4 года.

На полное освоение программы требуется 4056 часов, включая проведение соревновательной деятельности и проведение сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» в течение 2 смен по 21 дню, либо учебно-тренировочными сборами той же продолжительностью, а также занятиями в соответствии с индивидуальными планами и восстановительные мероприятия во время отпусков тренеров-преподавателей.

Формы обучения – очная.

Особенности организации учебного процесса - набор детей в группы начальной подготовки первого года обучения по виду спорта карате – сдача нормативов по общефизической подготовке (ОФП). В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача для занятий видом спорта карате. Перевод обучающихся на следующий год обучения проводится после успешной сдачи контрольно-переводных испытаний в мае-июне месяце, согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных) испытаниях в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 8-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - Занятия проводятся от 3 до 6 раз в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин), перерыв между занятиями 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу в зависимости от года обучения: 6 – 18 часов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Карате», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Практическая значимость программы - состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Обучающиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом этапе подготовки решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения возникающих в ходе учебно-тренировочного процесса

задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Основной практической значимостью реализации данной программы является необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в виде спорта карате, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, и в частности, на этапах начальном и учебно-тренировочном.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

2. Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки обучающегося, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки каратистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта карате;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Каратэ	175 000 1 5 1 1 Я	весовая категория 40 кг	175 002 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 42 кг	175 001 1 8 1 1 Д
		весовая категория 45 кг	175 003 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 47 кг	175 005 1 8 1 1 Д
		весовая категория 47+ кг	175 004 1 8 1 1 Д
		весовая категория 48 кг	175 006 1 8 1 1 Д
		весовая категория 50 кг	175 007 1 8 1 1 С
		весовая категория 52 кг	175 010 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 53 кг	175 011 1 8 1 1 Д
		весовая категория 54 кг	175 012 1 8 1 1 Д
		весовая категория 54+ кг	175 014 1 8 1 1 Д
		весовая категория 55 кг	175 013 1 8 1 1 С
		весовая категория 55+ кг	175 008 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 57 кг	175 015 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 59 кг	175 016 1 8 1 1 Д

		весовая категория 59+ кг	175	017	1	8	1	1	Д
		весовая категория 60 кг	175	018	1	8	1	1	А
		весовая категория 61 кг	175	020	1	8	1	1	С
		весовая категория 63 кг	175	021	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 67 кг	175	022	1	8	1	1	А
		весовая категория 68 кг	175	023	1	8	1	1	С
		весовая категория 68+ кг	175	024	1	8	1	1	С
		весовая категория 70 кг	175	025	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 70+ кг	175	026	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 75 кг	175	027	1	8	1	1	А
		весовая категория 76 кг	175	028	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 76+ кг	175	029	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 84 кг	175	032	1	8	1	1	А
		весовая категория 84+ кг	175	033	1	8	1	1	А

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ... лет).

Практически только 25-30 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении карате МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска».

3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) каратиста.

Система многолетней спортивной подготовки каратистов включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, формирование должных норм общественного поведения. выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, приобретение и накопление соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок, совершенствование технического и тактического мастерства, целевая установка на спортивное совершенствование, повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок освоения программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Карате» - 6 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки – 2 года;

учебно-тренировочный этап – 4 года.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8

Этап начальной подготовки. Зачисление детей на этап начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «карате» способности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) за счет средств муниципального бюджета и субсидий. При зачислении детей на обучение по образовательной программе спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке (ОФП), в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

– улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития и повышение уровня физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям карате, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- обучение основам техники карате и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее двух лет, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке достигших возраста перевода в учебно-тренировочные группы в соответствии с Таблицей №1.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической, технической, тактической и интегральной подготовки;
- изучение правил безопасности на занятиях видом спорта «Карате» и успешное выполнение этих правил в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Карате»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил, недопущение их нарушения в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;
- выполнение контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

4. Объем программы.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	УТГ-1	УТГ- 2,3,4
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Общее количество часов в год	312	416	728	936

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов:

- конкретные цели и задачи на год;
- календарь соревнований;
- закономерность становления спортивной формы и техники.

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия:

- микроцикл;
- мезоцикл;
- макроцикл.

Микроцикл – это значительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, но не более недели. По направлениям микроцикл бывает:

- развивающий;
- ударный;
- втягивающий;
- поддерживающий;
- разгрузочный адаптационный;
- специализированный ;
- контрастный.

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазу.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1;2-7 (соотношение тренировок и отдыха)

Мезоцикл – система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл – это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, они включают несколько показателей. Особенно важно оценить нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно

пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно проверять по наиболее важным показателям. Первым таким показателем является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Как известно, на начальном этапе тренировки по мере повышения ее мощности систолический объем увеличивается параллельно с ЧСС и достигает максимума при ЧСС – 120-130 уд/мин.

1 ЗОНА (120-130 уд/мин) – восстановительная, т.е. имеет место активное восстановление (плавание, бег, ката). Следующей биологической границей считается порог анаэробного обмена (ПАНО), т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообмене значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Порог анаэробного обмена у спортсменов высокой квалификации локализуется на уровне 150-165 уд/мин. По мере тренированности ПАНО увеличивается.

2 ЗОНА (130-156 уд/мин) сопровождается функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т.е. когда весь энергозапас удовлетворяется анаэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий 2 зоны интенсивности может быть поддерживающей, развивающей (в отношении аэробных схем) и используемой во все периоды тренировки. Работа в 1 и 2 зонах интенсивности выполняется с требованиями равномерного метода. При дальнейшем повышении тяжести физической нагрузки отмечается следующий биологический рубеж – максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе 120-130 уд/мин, и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях сердечных сокращений 195 уд/мин, и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполняться кровью. Минутный объем сердца достигает максимума при ЧСС 180-195 уд/мин.

3 ЗОНА интенсивности (156-190 уд/мин) – тренировка в этом режиме осуществляет энергообеспечение организма смешанным образом: аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность. Происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность. В этом режиме нарабатывается техника на скорость и силу (основная часть тренировки).

4 ЗОНА интенсивности – заключительный показатель с максимальным уровнем анаэробных реакций на фоне около предельной аэробной производительности; ЧСС около предельная и предельная, а методическая направленность – развитие специальной выносливости. Учитывая эти исходные позиции, составляя тренировочный план подготовки на год, используют еще и режимы подготовки спортсмена.

1. РЕЖИМ АЕ – режим ПАНО. Он направлен на повышение емкости аэробных источников энергообразования, основу которых составляют упражнения

на уровне порога аэробного обмена (упражнения, в которых нет резких активизаций анаэробных процессов, таких как натуживание, статические напряжения, задержка дыхания в работе спортсмена). Это работа в кихоне (базовая техника), ката (формальные комплексы), когда идет этап обучения технике на небольшой скорости.

2 РЕЖИМ АМ способствует повышению мощности систем, обеспечивающих аэробную работу. Упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 секунд, с интенсивностью около 80 % от предельной возможности. Время отдыха между повторениями около 1,5 мин.

Пульсовой режим:

- в ходе повторений – 175-180 уд/мин;
- в ходе отдыха – не ниже 130 уд/мин;
- 10 повторений в серии — смена комбинации.

В этом режиме тренируют автоматизм, комбинации, ката.

3. Смешанный режим – применяются 1 и 2 режим вместе. Работают во 2-м режиме – отдых в 1-ом режиме.

4. Режим ГЕ – воздействие на емкость анаэробных гликолитических источников энергообразования. Упражнения выполняются сериями (всего 3 серии).

1 серия – 3 повторения.

Длительность повторений – 90-120 сек.

Длительность отдыха между повторениями – 2 мин.

Интенсивность работы – максимальная!

5. Режим ГМ – анаэробная гликолитическая производительность.

- 3 серии по 3 повторения;
- 1 повторение 40-50 сек;
- отдых между повторениями 2 мин;
- отдых между сериями – 8-12 мин.

Лучше отрабатывать работу по мешкам, макиварам, а также делать отработку связок с партнером.

6. Режим АА – тренировочные задания с преимущественным воздействием на анаэробный алактатный компонент специальной выносливости.

- 3 серии по 5-6 повторений;
- 1 повторение по 10-15 сек;
- отдых между повторениями 1,5-2 мин;
- отдых между сериями 6-10 мин;
- тренировка с высокой интенсивностью и индивидуальными комбинациями;
- отработка ударов на скорость;
- отработка комбинаций на скорость.

При составлении планов циклов учитываются зоны и режимы работы, что даст результаты через 3-4 месяца. Необходимо чередовать ударные циклы с восстановительными, а также обязательно обследоваться у врача 1 раз в 1-2 месяца.

Примерный план подготовки:

1. Период фундаментальной подготовки

Продолжительность его 15-16 недель (9 – 12 месяцы). Основные задачи – значительное повышение аэробной производительности, развитие силы, скорости, координации, увеличение технического и тактического мастерства.

ОФП – бег, плавание, атлетика.

СФП – изучение и наработка техники, гибкости, ловкости.

Техническая подготовка – наработка техники по предметам, в парах, в кумитэ, в катах.

Тактическая подготовка – наработка кумитэ (спарринг) всех видов связок.

Морально-волевая подготовка.

2. Общеподготовительный этап

Втягивающий мезоцикл состоит из 5-недельных микроциклов.

Задачи – определить исходный уровень, постепенно выйти на запланированный уровень тренировочных нагрузок.

Вначале упражнения выполняются с интенсивностью, который соответствует уровень энергообеспечения несколько ниже ПАНО, затем выходят на уровень ПАНО:

- для легковесов ПАНО – 160-165 уд/мин;
- для средневесов ПАНО – 155-160 уд/мин;
- для тяжеловесов ПАНО – 130-155 уд/мин.

Выполняется течение 3 микроциклов.

Следующие 2 микроцикла направлены на расширение мощности аэробных процессов энергообеспечения. Целесообразны тренировочные задания: по воздуху, по предметам, в парах.

- интенсивность тренировки около 80 % от максимума (ЧСС – 170-180 уд/мин), работать до 3 серий (в 3 подходах), 6 микроциклов – разгрузочно-восстановительные.

3. Специально подготовительный этап

Состоит из ударных, разгрузочных, развивающих 8 микроциклов.

Основные задачи: совершенствование скоростно-силовых качеств в кумитэ, повышение емкости и мощности гликолитических процессов энергообразования, развитие анаэробного алактатного компонента специальной выносливости и на этой основе совершенствование техники.

Форма занятий: индивидуально-групповая.

В парах – индивидуально, в группе – 3, 4, 5 режимы работы:

- 7-8 развивающие микроциклы;
- 9 – ударный микроцикл;
- 10 – разгрузочный микроцикл;
- 11-13 – ударные микроциклы;
- 14 – развивающий микроцикл;
- 15 – разгрузочный микроцикл.

4. Соревновательный период. (контрольный)

Продолжительность 9-10 недель.

Предсоревновательный этап:

Задачи: плавное снижение нагрузок, адаптация к соревновательным нагрузкам, достижение состояния психической свежести, оценка уровня физической и тактической подготовки:

- 16-17 – микроциклы разгрузочно-восстановительные (медкомиссия);
- 18 – поддерживающий (ОФП, ката, тактика);
- 19 – предварительные соревнования;
- 20 – разгрузочно-восстановительный;
- 21 – контрольно-классификационные соревнования;
- 22 – разгрузочно-восстановительный;
- 23 – основной соревновательный период;
- 24 – разгрузочно-восстановительный.

5. Период заключительной подготовки. (соревновательный)

Продолжительность 13-15 недель

Задачи: дальнейшее повышение мастерства в кумитэ, кихоне с учетом коррекции работы предсоревновательного периода:

- 25 – развивающий (осваивание экзаменационных версий, связок, ката);
- 26 – ударный;
- 27 – развивающий;
- 28 – ударный (формирование скоростно-силовых качеств);
- 29 – разгрузочный (сдача экзаменов, восстановление);
- 30 – развивающий;
- 31 – ударный (формирование комбинационного стиля);
- 32 – развивающий (практическая реализация техники);
- 33 – ударный (индивидуализация техники, ката);
- 34 – разгрузочно-восстановительный;
- 35 – контрольный (сдача экзаменов);
- 36 – предварительные контрольные старты;
- 37 – разгрузочно-восстановительный;
- 38-39 – подготовка к соревнованиям, соревнования.

6. Переходный период

Продолжительность – 2 месяца.

8 – й месяц – втягивающий период, индивидуальная подготовка.

На этапах СОГ периодизация учебного процесса носит развивающий характер, т.к. основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов подготовки (таблица 3 – б).

Направленность недельных микроциклов

Таблица № 3

Направленность микроциклов	Код микроцикла
	РФ

Период фундаментальной подготовки – функционально-техническая направленность	РФ
Общеподготовительный этап – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Специально-подготовительный этап – модель соревновательной нагрузки	К
Предсоревновательный – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Где: РФ – развивающе-физический, РТ – развивающе – технический, К – контрольный.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ – микроцикле..

Таблица № 4

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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

Таблица № 5

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

* СорП — соревновательная подготовка

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К – микроцикле.

Таблица № 6

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60

	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
		+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

* СорП — соревновательная подготовка

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

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта карате применяются следующие виды (формы обучения):

5.1. Учебно-тренировочные занятия. При планировании учебно-тренировочных занятий учитываются следующие факторы определяющие соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. В соответствии с вышеизложенным при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующую классификацию:

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица №7

№ п/п	Тип учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
1.	Групповые	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства

2.	Индивидуальные	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
3.	Запрограммированные	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
4.	Свободные	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
5.	Смешанные	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые учебно-тренировочные занятия (основная форма организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта карате - до 75-80 % учебной нагрузки), как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных и индивидуальных игровых видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах и единоборствах, чем в командных видах.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть

тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий с каратистами используются следующие методы тренировки:

1) **равномерный метод** – предполагает однократное непрерывное выполнение нагрузки (без интервалов отдыха) с постоянной интенсивностью (скоростью) выполнения задания, длительность упражнения от 10 до 40 минут; используют для развития общей выносливости;

2) **переменный метод** – однократное непрерывное выполнение нагрузки (без интервалов отдыха) с различной интенсивностью; продолжительность работы от 10 до 90 мин. Менее монотонный, чем равномерный, и более продолжительный. Развивает все виды выносливости;

3) **повторный метод** – многократное выполнение нагрузки в одном физическом упражнении, нагрузка разделяется интервалами отдыха (относительно постоянными и чаще до полного восстановления), число повторов и длительность выполнения упражнения могут быть различными. Подходит для развития всех физических качеств (особенно – быстроты и силы);

4) **интервальный метод** – характеризуется максимальной вариативностью чередования нагрузки и отдыха, чаще предполагает многократное повторение нагрузки повышенной интенсивности со строго ограниченными, короткими интервалами отдыха (обычно от 10 до 90 секунд), не позволяющими полностью восстановиться к следующей части упражнения и имеющими, как и нагрузка, тренировочный эффект. Используется для развития практически всех физических качеств;

5) **соревновательный метод** – предусматривает обязательное сравнение результатов в ходе соревновательной борьбы с соперниками в рамках правил соревнований по виду спорта с возможным присутствием судей, зрителей и болельщиков. Он максимально приближен к соревнованию, но могут использоваться усложнённые и облегчённые условия. Применяется для воспитания волевых, специальных физических качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, подготовки к предстоящим ответственным соревнованиям;

6) **игровой метод** – это выполнение двигательных действий в условиях игры с соблюдением определённых правил и арсеналом технико-тактических приёмов. Высокая эффективность метода состоит в создании положительного эмоционального фона и высокой заинтересованности играющих спортсменов; недостатки – сложность дозирования нагрузки, учёта индивидуальных особенностей, травмоопасность. Подходит для развития всех физ. качеств (особенно у юных спортсменов). Велика роль метода при активном отдыхе, для ускорения адаптационных и восстановительных процессов; в неигровых видах спорта используется как средство устранения психологического напряжения и монотонности занятий с детьми;

7) **контрольный метод** – служит для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств человека.

Он может выполняться, как предельный тест (для оценки максимального уровня развития физических качеств, т.е. выполнение упражнения до предела), так и с фиксированием показателей до определенного уровня.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия. Система многолетней подготовки каратистов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся. При планировании учебно–тренировочных мероприятий необходимо учитывать следующие соотношения видов спортивной подготовки:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Карате»

Таблица №8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая,	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе спортивной специализации 2-3 года обучения.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников команды в соревнованиях высшего ранга. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат в составе команды на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки каратистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке каратиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

При организации соревновательной деятельности в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Карате» необходимо соблюдать следующие требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "Карате";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направление обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Карате"

Таблица №9

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

6.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика; участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские (медико-биологические) мероприятия, восстановительные мероприятия, интегральная подготовка и самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана приведены в таблице №8.

Мероприятия, проводимые вне учебно-тренировочного плана и не входящие в годовую часовую нагрузку по этапам спортивной подготовки:

- участие в мероприятиях календарного плана воспитательной работы по направлениям: здоровьезбережение, патриотическое воспитание и развитие творческого мышления;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями.

6.2. Учебный план Программы рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и самостоятельной подготовки (46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	начальной подготовки		учебно-тренировочный			
	1	2	1	2	3	4
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	14	18	18	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)					
	12	12	8-12	8-12	8-12	8-12
Теоретическая подготовка	8	12	24	36	36	36
Практика						
Общая физическая подготовка	120	140	180	160	120	120
Специальная физическая подготовка	-	34	72	140	140	140
Избранный вид спорта:	184	230	452	600	640	640
Участие в соревнованиях	-	-	10	18	20	20
Техническая подготовка	112	124	215	260	268	268
Тактическая подготовка	57	62	108	114	126	126
Психологическая подготовка	6	8	14	18	18	18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4
Инструкторская практика и судейская практика	-	-	21	26	26	26
Интегральная подготовка	-	24	66	140	158	158
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	5	8	12	16	16	16

Всего часов и тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	368	644	828	828	828
Самостоятельная работа обучающихся	36	48	84	108	108	108
Всего часов на 52 недели	312	416	728	936	936	936

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от результатов контрольно-переводных испытаний, сдачи промежуточных тестов и на основе анализа результатов соревновательной деятельности разрешается корректировка на 5-7 % часовой нагрузки между ОФП и СПФ; в избранном виде спорта на 3-5 % между Технической, Тактической и Интегральной подготовкой.

7. Воспитательная работа.

Одной из главных задач в занятиях с юными каратистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе учебно-тренировочных занятий у обучающихся воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на учебно-тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям каратэ, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются

разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательная работа организуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течение года

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике: потребления алкоголя (мини-футбол) «Всемирный день трезвости» табакокурения (волейбол) «Всемирный день отказа от курения» наркомании (Веселые старты) «День борьбы с наркотиками» Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика): «Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i></p> <p>Показательные выступления групп спортивной подготовки: «День открытых дверей в ДЮСШ» «День народного единства» «День Защитника Отечества» «День Победы» «День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</i></p>	<p>В течение года</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>июнь</p> <p>июль</p> <p>1 сентября</p> <p>4 ноября</p> <p>23 февраля</p> <p>9 мая</p> <p>12 июня</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ	<p>Проведение бесед в группах спортивной п на темы:</p> <p>«Мы против наркотиков» «Первая проба», «Уголовный кодекс о наркотиках», «Можно ли избавиться от наркомании», «Свобода или наркотики»</p> <p>Встреча воспитанников с врачом – наркологом города. Беседа о вреде наркотиков</p>	<p>Сентябрь Ноябрь Январь Март Май</p> <p>октябрь</p>
2.4	Профилактика детского и взрослого травматизма	<p>Проведение бесед в группах спортивной подготовки на темы:</p> <p>ПДД</p> <p>1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок». 2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно» 3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом».</p> <p>ОБЖ</p> <p>1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»; 2. «Действия при угрозе террористического акта»; 3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в</p>	<p>Сентябрь Январь</p> <p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь Март</p>

		<p>заложники»</p> <p>Противодействия идеологии экстремизма и терроризма</p> <p>1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции).</p> <p>2. «Гражданская и уголовная ответственность за проявление экстремизма».</p> <p>3. «Экстремизм – антисоциальное явление».</p>	<p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Май</p>
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>Беседа ко Дня учителя: «Мой первый учитель»</p> <p>Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве»</p> <p>Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твое не известно - подвиг твой бессмертен»</p> <p>Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть такая профессия - Родину защищать»</p> <p>Беседа на тему: «Международный женский день»</p> <p>Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос — это мы»</p> <p>Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах»</p> <p>Беседа на тему «А завтра была война...»</p>	<p>В течение года</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>июнь</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей</p>	<p>В течение года</p>

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Фестивалях ВФСК ГТО.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

8.1. Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации,

осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Министерстве спорта Калининградской области ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты. Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:
 - равенство и справедливость;
 - роль правил в спорте;
 - важность стратегии;
 - необходимость разделения ответственности;
 - гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

- сценарий/программа,
- фото/видео

Варианты игр:

1. «Равенство и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

- Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. «Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?
- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?
- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равно.

5. «Объединение команды»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС. Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для

спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса в соответствии с Таблицей №4. «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Каратэ".

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП и СПФ в своей группе и группах на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-

тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, СПФ;
- умение дать правильную оценку за выполнения упражнений ОФП и СПФ, технических приемов, стандартных комбинаций ударов, действий в защите и нападении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи юным каратистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли Рефери, судьи, арбитра, судьи-секретаря и судьи-хронометриста;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования (контрольно-переводных и итоговых испытаний);
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/ п	Задач и	Виды практических заданий	Сроки реализации

1	<p>1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами принятыми в карате.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p>	<p>Устанавливаю</p> <p>тся в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
		<p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p>	

		<p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники боя</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p>
2	Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности рефери, судей, арбитра, судьи-секретаря и судьи-хронометриста.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей (рефери, судей, арбитра, судьи-секретаря и судьи-хронометриста).</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа УТ(СС):</i> <ul style="list-style-type: none">• «Основные правила соревнований»,• «Обязанности рефери, судей, арбитра, судьи-секретаря и судьи-хронометриста»• «Развитие физических качеств»,• «Значение ЧСС в тренировочном процессе»,• «Структура учебно-тренировочного занятия»,• «Этапы спортивной подготовки»,• «Виды соревнований»,• «Основные правила соревнований»,• «Основы разминки»,• «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий (<i>для спортсменов этапов УТ(СС)</i>). <i>Виды практической деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none">• Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.• Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.• Тренировка основных технических элементов и приемов.• Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.• Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики боя.• Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

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

10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта карате;

- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям карате и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие площадки (поля), освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом(педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуются применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

10.2. Восстановительные мероприятия.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий Ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

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

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет

поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

10.3. Общие методические рекомендации.

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

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

III. Система отбора и контроля.

11. Итоги освоения программы.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Карате» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Карате»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы.

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

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "Карате" и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Карате».

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с каратистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение карате и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы обучающихся, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки каратистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измери я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
	Бег на 30 м	с	не более		не более	

1.1			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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 «карате»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее 175	
2.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее 170	
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Методическая часть.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программой по виду спорта «Карате» предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, интегральная и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, спортивно-оздоровительный лагерь.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных каратистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные каратисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных каратистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика

будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями каратистов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных каратистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными каратистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и первого года спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных каратистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной и интегральной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочных занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Осуществлять подготовку юных каратистов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице №11 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 10

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правил и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.	
2	Общезначительная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы	

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.	
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование	
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования	

Таблица №11

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте каратисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных каратистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

4.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю).

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;

- обучение технике каратэ;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Основные методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Основные средства:

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

4.1.1. Общая физическая подготовка.

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, поднятие ног в положении лежа на спине.

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шага на месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

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

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития выносливости:

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

4.1.3. Изучение и совершенствование техники и тактики. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка:

левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибя-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. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

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).

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.

4.2. Этап начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю).

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

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

4.2.1. Общефизическая подготовка.

Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

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

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

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шага на месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

4.2.1. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

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

4.2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

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

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

4.3. Учебно-тренировочный этап 1 год обучения (14 часов в неделю).

Основные задачи:

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

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

4.3.1. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шага на месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

4.3.2. Специальная физическая подготовка.

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

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

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по

3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

4.3.3. Изучение и совершенствование техники и тактики. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

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

4.4. Учебно-тренировочный этап 2-4 года обучения (18 часов в неделю)

Основными задачами данного этапа являются:

Совершенствование физической и функциональной подготовленности.

Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта.

Формирование морально-волевых качеств.

Формирование теоретических знаний.

4.4.1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

4.4.2. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Анализ техники нападения и

обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

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

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

4.5. Теоретическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития вида спорта карате;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности и самостраховке при занятиях карате.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в карате; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

4.6. Психологическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка каратистов 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 как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность

преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса волейболистов.

Основное содержание психологической подготовки каратистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий карате, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к учебно-тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В карате успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе боя, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для соревновательной деятельности каратиста.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования каратистов.

Этап начальной подготовки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

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 тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, 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 преодолевать боль.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе 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, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного волейбола характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно

мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

4.7. Восстановительные средства и мероприятия.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия;
- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

- постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)
- адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов

следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

- при подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

V. Рабочая программа по карате.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

14.1. Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок, обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В соответствии с данными положениями и годовым учебно-тренировочным планом, в зависимости от этапа спортивной подготовки, разработаны примерные годовые графики распределения учебных часов, на основании которых тренерами-преподавателями по виду спорта карате, разрабатываются рабочие программы для реализации в группах спортивной подготовки.

4.	Избранный вид спорта	184	17	18	17	18	17	14	18	17	18	20	10	-
4.1	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	112	6	7	6	7	6	4	7	6	7	9	3	-
4.3	Тактическая подготовка	57	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	1	-
4.4	Психологическая подготовка	6	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.8	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.1 0	Восстановительные мероприятия	5	-	1	1	-	1	-	-	-	-	2	-	-
Итого часов		276	26	27	26	27	25	20	27	26	27	29	16	-
Самостоятельная работа		36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	24
Всего часов		312												

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-2,3 года обучения (8 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	1	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
1.4	Закаливание организма	1	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	-	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-
1.8	Режим дня и питание обучающихся	1	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-
Итого часов		12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-
Практические занятия														
2	Общая физическая подготовка	140	10	11	10	11	11	7	11	11	10	11	7+	20
													10	

3.	Специальная физическая подготовка	34	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3+	-
													6	
4.	Избранный вид спорта	230	21	22	21	22	21	12	22	21	22	22	12	12
4.1	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	124	11	11	11	11	11	6	11	11	11	11	7	12
4.3	Тактическая подготовка	62						3					2	-
4.4	Психологическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.8	Интегральная подготовка	24						1					1	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.1	Восстановительные мероприятия	8	-	1	-	1	1	1	1	-	-	3	-	-
0														
Итого часов		368	35	37	35	36	36	22	36	36	36	37	22	-
Самостоятельная работа		48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	32
Всего часов		416												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-1 года обучения (14 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	2	-	-	0,5	-	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	2	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	-	-
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4	0,5	-	0,5	1	-	0,5	1	0,5	-	-	-	-
1.7	Теоретические основы психологической подготовки	2	0,5	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	0,5		0,5	-	-	-	-	-	1	-	-	-
1.9	Правила вида спорта	2	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,5	-

Итого часов		24	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	-	
Практические занятия															
2.	Общая физическая подготовка	180	16	16	16	16	16	6	16	16	16	16	6+8	16	
3.	Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	3+4	8	
4.	Избранный вид спорта	452	40	40	40	40	40	26	40	40	40	40	18+	32	
													16		
4.1	Участие в соревнованиях	10	-	-	2	2	-	2	2	-	2	-	-	-	
4.2	Техническая подготовка	215	16	17	16	17	16	9	16	16	16	16	12	32	
4.3		Тактическая подготовка	108	11	10	11	10	11	8	11	11	11	3	-	
4.4		Психологическая подготовка	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	-
4.5		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	11	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	1	-	
4.7	Судейская практика	10	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	1	-	
4.8	Интегральная подготовка	66	8	9	5	8	8	2	5	10	4	7	-	-	
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	

4.1 0	Восстановительные мероприятия	<i>12</i>	-	<i>1</i>	<i>2</i>	-	<i>2</i>	-	<i>2</i>	-	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	-
Итого часов		644	65	64	64	65	64	37	64	64	64	65	28	-
Самостоятельная работа		84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	56
Всего часов		728												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-2, года обучения (18 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	0,5		0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	2		0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	4	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	4	-	0,5	0,5	0,5	-	-	1	-	0,5	-	1	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1		-
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	8	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	-	-
1.7	Теоретические основы психологической подготовки	2	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	1	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	1	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	-
1.9	Правила вида спорта	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-

Итого часов		36	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	-
Практические занятия														
2.	Общая физическая подготовка	160	11	13	12	13	13	8	12	12	12	12	12+	20
3.	Специальная физическая подготовка	140	10	9	10	9	9	5	9	10	10	9	14+	24
4.	Избранный вид спорта	600	57	58	57	58	56	29	56	57	56	56	18+	28
4.1	Участие в соревнованиях	18	4	-	2	4	-	-	2	2	4	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	260	21	22	21	22	21	16	22	21	22	22	8+	28
4.3	Тактическая подготовка	114	13	14	14	12	13	4	13				4	-
4.4	Психологическая подготовка	18	-	4	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	14	2	-	-	-	2	-	2	2	-	2	2	-
4.7	Судейская практика	12	-	2	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-
4.8	Интегральная подготовка	140	14	14	14	14	14	7	14	14	14	14	7	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-

4.1 0	Восстановительные мероприятия	16	-	2	2	2	2	-	1	2	2	3	-	-
Итого часов		828	82	83	82	83	81	45	81	82	81	81	47	-
Самостоятельная работа		108											36	72
Всего часов		936												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-3,4 года обучения (18 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	0,5		0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-
1.2	История возникновения олимпийского движения	2		0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-
1.3	Режим дня и питание обучающихся	4	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-
1.4	Физиологические основы физической культуры	4	-	0,5	0,5	0,5	-	-	1	-	0,5	-	1	-
1.5	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1		-

1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	8	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	-	-
1.7	Теоретические основы психологической подготовки	2	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	1	-	-
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	1	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	-
1.9	Правила вида спорта	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-
Итого часов		36	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	-
Практические занятия														
2.	Общая физическая подготовка	120	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	12+	20
													10	
3.	Специальная физическая подготовка	140	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	14+	24
													12	
4.	Избранный вид спорта	640	60	61	60	61	60	37	60	60	61	60	18+	28
													14	
4.1	Участие в соревнованиях	20	-	2	4	2	2	2	2	2	4	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	268	23	24	23	24	23	8	23	23	24	23	8+	28
													14	
4.3	Тактическая подготовка	126	13	12	12	13	12	8	12	13	12	13	6	-
4.4	Психологическая подготовка	18	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-

4.6	Инструкторская практика	14	2	-	2	-	2	2	2	2	-	-	2	-
4.7	Судейская практика	12	-	2	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-
4.8	Интегральная подготовка	158	19	17	13	16	15	11	17	16	15	17	2	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.1 0	Восстановительные мероприятия	16	-	2	2	2	2	2	2	-	1	3	-	-
Итого часов		828	81	81	80	81	80	55	81	80	81	81	47	-
Самостоятельная работа		108											36	72
Всего часов		936												

14.2. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия для групп **НП-1**
Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Разминка		В спокойном темпе
Бег	3 мин	Поднимание на носки
Разминка стоп	50 раз	поочередно скаждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	30 сек	движение кистей, волной
Разминка плечевых суставов	20 раз	
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	круговое движение прямыми
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс	10 раз	руками с максимальной амплитудой
Наклоны вперед и назад.	20 раз	ноги не сгибать в коленях
Наклоны вперед с касаниями руками пола	30 сек	ноги не сгибать в коленях
Наклон вперед ноги врозь и удержание	30 сек	ноги не сгибать в коленях
Наклон ноги вместе и удержание		
Строевые упражнения. <i>Действия в строю, на месте и в движении</i>		
1. Построения, выравнивание строя, расчет.		
2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте.		
3. Размыкание и смыкание строя.		
4. Перемену направления	5-7 минут	Следить за правильностью выполнения строевых приемов

движения, перестроение шеренг и строя. 5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом.		
6. Переход от шага к бегу и Наоборот.		
	20-25 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания	20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых
2. Поднимания туловища лежа на спине в парах	20 раз	
3. Поднимание туловища лежа на животе в парах	20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
4. Выпрыгивания	20 раз	
5. Подтягивания на низкой перекладине	10 раз x 2	
6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке	10 раз x 2	
Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.	По 20-30 повторений	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и	5-10 раз	Следить за правильностью выполнения заданий

<p>разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p> <p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>	<p>2 подхода</p> <p>10-15 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p>Акробатические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Группировки и перекаты в различных положениях. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов. 	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с амортизационной резиной</p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками. 	<p>15-20 сек.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук. 	<p>15-20 раз</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз. 	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед. 	<p>15-20 раз</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение. 	<p>15-20 раз</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и 		

<p>сгибание рук. 7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук. Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p>Упражнения с эспандером 1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны. 2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед. 3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>Легкоатлетические упражнения. 1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1000 м. 2. Повторный бег с короткими отрезками. 3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 4. Кросс 500-1000 м. 5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. 6. Тройной прыжок с места и разбега. 7. Многоскоки. 8. Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища. 1. Наклоны головы вперед - назад</p>	<p>3x10 раз</p> <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов 3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторени й</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).</p> <p>6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры.</p>	<p>3-4 подхода по 1-1,5 м</p> <p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. <i>Техническая, тактическая и интегральная подготовка</i></p> <p>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).</p> <p>2. Кихон – основная базовая техника каратэ. Разучивание стоек: кибэ-дэчи, дзенцутцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических</p>	<p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p> <p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>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. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой. 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). 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.</p>	<p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p> <p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p> <p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p> <p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p> <p>По 10-15 Повторений 1-2 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	85 -90 мин	
Заключительная часть		

<p><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты туловища с расслабленными руками. 2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками. 3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону. 4. Раскачивание одной ноги вперед-назад. 5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине. <p>Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	<p>15-20 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	<p>10 -15 мин</p>	

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (свыше года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия для групп **НП-2**
Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Разминка	5 мин	В спокойном темпе
Бег	50 раз	Поднимание на носки поочередно с каждой ноги
Разминка стоп	30 раз	Руки в замок, круговое движение кистей, волной
Разминка кистей	1 мин	
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Разминка плечевых суставов	20 раз	
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс	20 раз	
Наклоны вперед и назад	10 раз	ноги не сгибать в коленях
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	
Строевые упражнения. <i>Действия в строю, на месте и в движении</i>		
1. Построения, выравнивание строя, расчет	3-7 минут	Следить за правильностью выполнения приемов
2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте		
3. Размыкание и смыкание строя		
4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя		
5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот		
	15-20 мин	
Основная часть		

<p>ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на</p>	<p>30 раз 30 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине</p> <p>Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение. 4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение. 5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение</p>	<p>30 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>20-25 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p>упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p>		
<p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p>	15-20 раз	
<p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>Упражнения с утяжелителями, гантелями.</p>		
<p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднятие гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах;</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p>		
<p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднятие движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p>	15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднятие рук в стороны, вперед, назад.</p>	15-20 раз	
<p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p>	15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
<p>Упражнения с набивным мячом</p>		
<p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и</p>		

<p>ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p>	15-20 раз	
<p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
<p>Упражнения с амортизационной резиной</p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p>	15-20 сек.	Следить за правильностью выполнения заданий
<p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p>	15-20 сек.	
<p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p>	15-20 раз	
<p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p>	15-20 раз	Следить за правильностью выполнения заданий
<p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p>	15-20 раз	
<p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p>	По 25 сек. 3 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий
<p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и</p>		

<p>сгибание рук. 7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук. Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p>	<p>3 подхода 5-6 подходов в</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с эспандером 1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны. 2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед. 3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>3 подхода по 20 метров 4-5 подходов в По 20- 30 Повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>Легкоатлетические упражнения. 1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1000 2.Повторный бег с короткими отрезками. 3.Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 4.Кросс 500-1000 м. 5.Прыжки в длину и высоту с места и разбега. 6.Тройной прыжок с места и разбега. 7.Многоскоки. 8.Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9.Бег в переменном темпе</p>	<p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища. 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо</p>		

<p>3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).</p> <p>6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры.</p> <p>Акробатические упражнения. 1. Группировки и перекаты в различных положениях. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. Техническая подготовка, тактическая и интегральная подготовка</p> <p>1. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.</p> <p>2. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхней и средней</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 10-12</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью</p>

<p>уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах).</p> <p>3.Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.</p> <p>Отрабатываемые приемы в ходе реализации 1-3 пунктов</p> <p>Одиночные прямые удары руками и ногами.</p> <p>- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.</p> <p>- прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.</p> <p>- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.</p> <p>- прямой удар левой ногой в туловище, встречный контрудар левой ногой в туловище.</p> <p>- прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.</p> <p>- прямой удар левой рукой в голову, защиту уклоном в право, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.</p> <p>- ложные прямые удары левой рукой.</p> <p>- прямой удар правой рукой в голову, защита от него</p>	<p>Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнени ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
---	--	--

<p><i>подставкой левого плеча и правой ладони.</i></p>		
<p><i>- прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p><i>- прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p><i>- прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p><i>- прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p><i>- прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p><i>- прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p><i>- прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<p><i>- прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<p><i>- прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<p><i>- комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.</i></p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>

<p>Двойные удары.</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. - двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя. - контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову –правой в туловище. - атака двойными прямыми ударами: левой–правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. - атака двумя прямыми ударами: левой–правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище. - атака двумя прямыми ударами: правой–левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище. 	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<p>Трехударные серии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - атака трех ударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой–левой в голову–правой в туловище. 	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - атака трех ударными сериями руками: левой–правой–левой в голову, правой–левой–правой в голову. 	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<ul style="list-style-type: none"> - контратака трех ударной серией руками: правой–левой–правой в голову, правой в голову–левой в туловище– правой в голову. - контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым 	<p>По 10-12 Повторен ий</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>

<p>ударом в сторону, левой ногой в туловище.</p> <p>Боковые удары руками и ногами</p> <p>- боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.</p> <p>- боковой удар ногой в туловище.</p> <p>- боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.</p> <p>- боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.</p> <p>- боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.</p> <p>- боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.</p> <p>- боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.</p> <p>- боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.</p> <p>- боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.</p> <p>- боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.</p> <p>- контратака двумя боковыми</p>	<p>2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p> <p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
--	--	--

<p>ударами левой–правой ногой в туловище.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p>- атака двумя боковыми ударами левой–правой рукой в голову, защита подставкой предплечья</p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	
<p>Удары руками снизу.</p>		
<p>- удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.</p>	<p>По 10-12 Повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p>- удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.</p>		
<p>- удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения ударов и блоков</p>
<p>- удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака с низу левой в голову.</p>	<p>7-14 минут</p>	
<p>- удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.</p>		
<p>- удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<p>- атака двумя ударами правой–левой снизу в туловище, защита подставками локтей.</p>		
<p>- атака двумя ударами правой–левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой–правой снизу в туловище.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
<p>- атака двумя ударами правой–левой снизу в голову, защита подставками ладоней</p>		
<p>- атака двумя ударами правой–левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой–правой снизу в голову.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>

<p>- удары ногами с разворотом. - боковой удар правой ногой наружу с разворотом. - боковой удар левой ногой наружу с разворотом. - прямой удар правой ногой в сторону с разворотом. - прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.</p> <p>4.Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.</p> <p>5.Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей) 6.Другие виды спорта (футбол, баскетбол)</p>		<p>Следить за правильностью выполнения ударов</p>
	85-95 мин	
Заключительная часть		
<p>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</p> <p>1.Повороты туловища с расслабленными руками. 2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиванием руками. 3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону. 4. Раскачивание одной ноги вперед-назад. 5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине. 6.Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» —</p>	<p>15-20 повторен ий 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

«взрыв» — «расслабление».		
	10-15 мин	

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы учебно-тренировочного этапа(спортивной специализации) (до двух лет).

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для группы
УТ(СС) до двух лет. Продолжительность занятия:
3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
<p>Разминка Прыжковая разминка: Бег «Острый» бег Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Толчковый бег Галопы боком Прыжки на 360*</p> <p>Строевые упражнения. <i>Действия в строю, на месте и в движении</i> 1. Построения, выравнивание строя, расчет 2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте 3. Размыкание и смыкание строя 4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя 5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, 6. Переход от шага к бегу и</p>	<p>5 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин Все прыжки по 20 повторений</p> <p>2-4 минуты</p>	<p>Следить за натянутостью ног, за осанкой</p> <p>Выполнять с максимально натянутыми ногами и с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения строевых приемов</p>

наоборот		
	15- 20 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине	30 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
	30 раз	Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с
	30 раз	
	30 раз	
	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
	15-20 раз	
	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
	15-20 раз	

<p>плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p>	15-20 раз	
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p>	15-20 раз	
<p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p>	15-20 раз	
<p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>Упражнения с утяжелителями, гантелями</p>	15-20 раз	
<p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена</p>	15-20 раз	

<p>положения рук с пружинящими приседаниями.</p> <p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p> <p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с амортизационной резиной</p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p>натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук .</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p>Упражнения с эспандером</p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной,</p>	15-20 раз	<p>Следить за амплитудой выполнениязаданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнениязаданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнениязаданий</p>
	15-20 раз	
	15-20 раз	
	15-20 раз	
	По 25 сек. 3 подхода	
	3 подхода 5-6 подходов	
	3 подхода по 20 метров	
	4-5 подходов	
	По 20-30 Повторений	

<p>левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>3-4 подхода</p>	
<p><i>Легкоатлетические упражнения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1001 2. Повторный бег с короткими отрезками. 3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 4. Кросс 500-1000 м. 5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. 6. Тройной прыжок с места и разбега. 7. Многоскоки. 8. Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе 	<p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><i>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепаха»). 6. Круговые движения головой вправо-влево 7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднятие и опускание прямых и 		

<p>согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. 9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1. Группировки и перекаты в различных положениях. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов</p>		
<p>СПФ.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. <i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i></p> <p>1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.</p> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i></p> <p>1. Ускорения под уклон 3-5</p>	<p>3x5 раз</p> <p>По 3-4 минуты</p> <p>3-7 минут</p> <p>3-6</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>градусов. 2.Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. 3.Бег прыжками. 4.Эстафетный бег. 6.Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). 7.Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.</p>	<p>подходов по 6-8 м 3 подхода по 20 метров 4-5 подходов По 5-6 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p><i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i> 1.Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).</p>	<p>3-5 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>2.Бег с изменением направления (до 180 градусов). 3.Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.</p>	<p>5-6 подходов</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>4.«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. 5.«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).</p>	<p>По 10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>6. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>3-4 подхода По 10-15 м</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса</p>	<p>4-7 мин 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2.Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>3.Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>4.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>5.Прыжки в глубину.</p> <p>6.Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>7.Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, - эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8.Разнообразные прыжки со скакалкой.</p> <p>9.Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами,</p> <p>10.Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).</p> <p>11.Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.</p>	<p>3-4 подхода</p> <p>3-4 подхода</p> <p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>3-5 мин</p>	<p>выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>1.Переменный бег (несколько повторений в серии).</p> <p>2.Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>3.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.</p> <p>4.Игры с уменьшенным по численности составом.</p>	<p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>15-20с 2-3 повторения</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>1.Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами,</p>	<p>15-20с</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180о.</p> <p>2. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>3. Держание мяча в воздухе (жонглирование)</p> <p>4. Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>5. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p>	<p>2-3 повторения</p> <p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА</p>		
<p><i>Техническая, тактическая и интегральная подготовка</i></p> <p><i>Повторение и совершенствование ранее изученного материала.</i></p> <p>1. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.</p> <p>2. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.</p> <p>3. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. 4. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.</p> <p>5. Комбинированная техника рук и ног.</p> <p>6. Отработка упреждающих и</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторений 2-3 подхода</p> <p>3-4 минуты</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>встречных ударов. 7. Изучение технике подсечек. 8. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. 9. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. 10. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. 11. Учебные и соревновательные бои. 12. Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей) 13. Другие виды спорта (футбол, баскетбол)</p>	<p>3-4 минуты 3-4 минуты 10-20 минут</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения заданий Следить за правильностью выполнения элементов эстафет.</p>
Заключительная часть		
<p><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i> 1. Повороты туловища с расслабленными руками. 2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками. 3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону. 4. Раскачивание одной ноги вперед-назад. 5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине. 6. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	<p>15-20 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
	<p>15-20 мин</p>	

Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия для группы тренировочного этапа(спортивной специализации) (свыше двух лет).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия для группы УТ(СС) свыше двух лет
продолжительность 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
1. Поднимания на носки 2. «Пружинка» 3. Наклон головы вперед, назад, в сторону 4. Полукруг головой влево, вправо 5. Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи) 6. Наклоны в сторону 7. Мельница 8. Выпады вперед с пружинкой -правая нога -левая нога 9. Выпады в сторону -левая нога -правая нога 10. Бег 11. Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с захлестом голени 13. Прыжки -на двух ногах -на левой, на правой -в группировку -в приседе -выпрыгивания из упора присев	30 раз 30 раз 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 5 мин 1 мин 1 мин по 2-3 минуты	На месте в спокойном темпе Выполнять в спокойном темпе В умеренном темпе С максимальной амплитудой В умеренном темпе
	20-25 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища	30 раз 30 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий

лежа на		
<p>спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине</p> <p>Упражнения без снарядов (без отягощения) 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение. 4. Стоя, ноги врозь, наклон</p>	<p>30 раз 30 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой</p>

<p>вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p>	15-20 раз	выполнения заданий
<p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p>	15-20 раз	
<p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p>	15-20 раз	
<p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>		Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>Упражнения с утяжелителями, гантелями</p>	15-20 раз	
<p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p>	15-20 раз	
<p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки</p>	15-20 раз	

<p>вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p> <p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>Упражнения с амортизационной резиной</p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук .</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p>Упражнения с эспандером</p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
---	---	---

<p><i>Легкоатлетические упражнения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1002 2.Повторный бег с короткими отрезками. 3.Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 4.Кросс 500-1000 м. 5.Прыжки в длину и высоту с места и разбега. 6.Тройной прыжок с места и разбега. 7.Многоскоки. 8.Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега 9.Бег в переменном темпе <p><i>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед - назад 2. Повороты головы влево-вправо 3. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»). 6. Круговые движения головой вправо-влево 7.В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем 8. В положении лежа на спине – поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. 9. Из различных исходных 	<p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	--------------------	---

<p>положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Группировки и перекаты в различных положениях. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов 		
<p>СФП.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. <i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. 2. Эстафеты с элементами старта. 3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ускорения под уклон 3-5 градусов. 2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися 	<p>3x5 раз</p> <p>По 3-4 минуты 2-3 подхода</p> <p>3-6 подходов по 6-8 м</p> <p>3 подхода по 20</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>партнерами. 3.Бег прыжками. 4.Эстафетный бег. 5.Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). 7.Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. <i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i> 1.Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). 2.Бег с изменением направления (до 180 градусов). 3.Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. 4.«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. 5.«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т. д (варианты). 6.Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) 7.Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. 8.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i> 1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских</p>	<p>метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 5-6 повторений</p> <p>5-6 подходов</p> <p>По 10-15 повторений</p> <p>3-4 подхода По 10-15 м</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2 мин 2-3 подхода</p> <p>4-6 мин</p> <p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
---	---	---

<p>групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2.Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>3.Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>4.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>5.Прыжки в глубину.</p> <p>6.Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>7.Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, - эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8.Разнообразные прыжки со скакалкой.</p> <p>9.Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, 10.Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).</p> <p>11.Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.</p>	<p>3-4 подхода</p> <p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>10-15 повторений</p> <p>3-6 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>1.Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2.Переменный бег (несколько повторений в серии).</p> <p>3.Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>4.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. 5.Игры</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180.</p> <p>2. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара либо выполнения блока</p> <p>3. Прыжки с места и с разбега и имитацией удара либо выполнения блока</p> <p>4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>5. Держание мяча в воздухе (жонглирование),</p> <p>7. Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>8. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p>	<p>10-15 повторений</p> <p>10-15 повторений</p> <p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА</p> <p>Техническая, тактическая и интегральная подготовка</p> <p>1. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).</p> <p>2. Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма</p>	<p>20-25 повторений 2-3 подхода</p> <p>20-25 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>боя, использование рваного темпа.</p> <p>3. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.</p> <p>4. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.</p> <p>5. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование.</p> <p>6. Выполнение ударов на полтакта.</p> <p>7. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием.</p> <p>8. Контратаки с отходом и сближением.</p> <p>9. Ложные атаки с вызовом контратаки.</p> <p>10. Ответные атаки с обманами. 11. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.</p> <p>12. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок.</p> <p>13. Тактика боя у края татами.</p> <p>14. Если противник ведет в счете. 15. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д.</p> <p>16. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.</p> <p>17. Игровые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол.</p>	<p>20-25 повторений 2-3 подхода</p> <p>5-10 мин.</p> <p>10-20 мин.</p> <p>3-5 мин.</p> <p>2-4 мин.</p> <p>4-6 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>15-20 мин.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	135-145 мин	
Заключительная часть		

<p>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</p> <p>6. Повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>7. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками.</p> <p>8. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</p> <p>9. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</p> <p>10. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</p> <p>11. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	<p>15-20 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	<p>15-20 мин</p>	

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы теоретических занятий, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Допускается увеличение или уменьшение расцасовки по темам теоретических занятий на 10-15 % от запланированных, с обязательным сохранением общего количества часов теоретической подготовки, предусмотренной годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

занятиях физической культурой и спортом			
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Февраль март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный	≈ 14/20	сентябрь июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	инвентарь по виду спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	февраль март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	апрель май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее – «ката») и «ПОДА - ката» (далее – «ПОДА») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для спортивной дисциплины «ПОДА», спортивная подготовка проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «ПОДА» вида спорта «каратэ». Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА», приведены в приложение № 10 к ФССП.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

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

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приведенной таблицей:

Таблица №12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1

6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

- обеспечения спортивной экипировкой и спортивным инвентарем в соответствии с приведенной таблицей:

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	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	штук	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	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации руководящих работников, лиц, осуществляющих спортивную подготовку и иных работников образовательной организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.01.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный №66403) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Карате", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

19. Информационно-методические условия реализации программы.

19.1. Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 - 176с.

19.2. Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. « Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

19.3. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

19.4. Перечень Интернет-ресурсов.

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация карате

<https://ruswkf.ru/>

Меры безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях групп спортивной подготовки по виду спорта карате

Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья для занятий карате и соответствующую медицинскую справку, зачисленных в группы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале инструктажей.

1. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании обучающийся должен прекратить тренировку, получить у тренера-преподавателя разрешение убыть с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии сообщить об этом своему тренеру-преподавателю, для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера-преподавателя снизить для него нагрузку.

9. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им бросков, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, повторно изучает настоящие Правила по технике безопасности до конца занятия.

12. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

13. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

14. На занятиях по каратэ строго запрещается:

- вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы;

- отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от

случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»);

- надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;

- экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;

- при работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы;

- совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;

- выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. На занятиях по каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.