

**Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №7**

---

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодежной  
политики, физической культуры и  
спорта Администрации города  
Иванова

\_\_\_\_\_ О.В. Федосеева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 7  
комитета молодежной политики,  
физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова

\_\_\_\_\_ А.В. Анисенко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ.**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевого каратэ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2016 г. № 237.

**Срок реализации программы:**

- этап начальной подготовки- 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)-4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Иваново 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	15
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ .....	15
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ.....	16
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта всестилевое каратэ .....	18
2.4.	Режимы тренировочной работы .....	19
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	21
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	24
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	27
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	31
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	34
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	36
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	37

3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	42
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	42
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	49
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	51
3.4.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	52
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	59
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	78
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	80
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий .....	83
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	84
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	88
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом из этапов спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта всестилевое каратэ.....	88
4.2.	Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	90

4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	96
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	109
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	114
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....	116

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) по всестилевому каратэ составлена в соответствии Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 07.07.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 N999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации", Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденным 14 марта 2016 г., приказом Министерства спорта Российской Федерации № 237 (далее - ФССП).

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки спортсменов.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее. Спортивная программа направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся на обеспечение их духовно-нравственного, патриотического и трудового воспитания, на выявление и поддержание талантов, на профориентацию обучающихся, их социализацию и адаптацию к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по

методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

### **Характеристика всестилевого каратэ как вида спорта и его отличительные особенности**

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

-с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

-внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Всестилевое каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе каратэдо – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Всестилевое каратэ как вид спорта

представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. Личные и командные соревнования вестилевого каратэ проводятся по трем дисциплинам: весовая категория, ката (ката бункай, СЗ-ката), двоеборье.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта вестилевое каратэ, содержащих в своем наименовании словосочетания "категория" (далее - весовая категория); "командные соревнования" (далее - командные соревнования); "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" (далее - ката); "ОК - ката - бункай" (далее - ката - бункай); "ОК - двоеборье" (далее - двоеборье); "СЗ - ката - соло", "СЗ - ката - соло с предметом", "СЗ - ката - пара", "СЗ - ката - пара с предметами", "СЗ - ката - группа", "СЗ - ката - группа смешанная", "СЗ - ката - группа смешанная с предметами", "СЗ - ката - группа - приемы ногами", "СЗ - ката - самооборона (2 человека)", "СЗ - ката - самооборона (4 человека)", (далее - СЗ - ката) определяются в Программе и учитываются при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства; - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Предлагаемая программа подготовлена на основе результатов обобщения многолетнего тренерского опыта работы со спортсменами различных возрастных групп и квалификации и анализа современных данных научно-педагогических исследований в области теории и методики каратэ и других спортивных единоборств.

### **Специфика организации тренировочного процесса**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

-подлежит планированию,

-осуществляется на основании государственного (муниципального)

задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

-перспективное планирование (на олимпийский цикл -4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

-ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся; ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Программа регламентирует тренировочный процесс как модель построения системы многолетней подготовки юных спортсменов на различных возрастных этапах, направленной на достижение следующих важных целей:

1. укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями;



2. качественное освоение широкого арсенала приемов всестилевого каратэ и тактических моделей их применения в соревнованиях по кумитэ и ката, ускоряющих повышение результативности состязательной деятельности;

3. позитивное воздействие на формирование личностных качеств занимающихся, в соответствии, как с общепринятыми, так и установленными в каратэ нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.

4. расширение разнообразия досуговой деятельности детей и подростков с целью заполнения свободного от общеобразовательной учебы времени, которая бы одновременно укрепляла и развивала их двигательный и интеллектуальный потенциал, отвлекала от улицы и предупреждала развитие вредных и пагубных привычек.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их деятельности на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса за счет применения четко ориентированных установок, средств и методов, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчиненности и направленных на ускорение динамики овладения техникой и тактикой каратэ. Занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании специализированных тренировочных средств.

Содержание предлагаемой программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса. При распределении изучаемых средств каратэ по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Многолетняя практика показала, что из физически слабых детей можно готовить высококлассных спортсменов.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

Данная образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- тестирование
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся и

достижение высших спортивных результатов посредством систематических занятий по всестилевому каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней спортивной подготовки и предусматривает:

- преимственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преимственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

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».

### **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по всестилевому каратэ;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям каратэ и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Построение многолетней подготовки в каратэ содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по каратэ предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

### Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица № 1

<i>Стадии</i>	<i>Этапы спортивной подготовки</i>	
	<i>Название</i>	<i>Период</i>
Базовой подготовки	Начальной подготовки	До года
		Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
		Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов каратистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта всестилевое каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта всестилевое каратэ.

## 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

## 3) Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>Ката</b>			
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
<b>Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	4

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ**

Таблица № 3

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Ката</b>					
Общая физическая подготовка (%)	31-39	31-39	16-19	16-19	16-19
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Технико-тактическая подготовка (%)	39-50	38-49	42-54	42-54	42-54
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	5-7	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13
<b>Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката</b>					
Общая физическая подготовка (%)	46-57	42-58	36-52	26-45	22-29
Специальная физическая подготовка (%)	15-22	15-22	19-29	21-35	27-33
Технико-тактическая подготовка (%)	23-26	21-25	22-29	27-36	36-44
Теоретическая	4-6	5-7	3-5	2-5	2-3



и психологическая подготовка (%)					
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	1-2	1-2	4-6	5-7	5-7

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта всестилевое каратэ.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	3	3	3
Главные	-	-	1	1	1

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта всестилевое каратэ

Таблица № 5

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта каратэ представлены в таблице 6.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312

## **2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### **Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по каратэ, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Все занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### **Возрастные требования**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и указанных в таблице 2 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

## Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед поединком может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый каратист испытывает перед поединком, да и во время боя, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от

особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в каратэ от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать



отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по каратэ на разных этапах спортивной подготовки.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312

**Зоны интенсивности и преимущественная направленность тренировочных нагрузок  
ЧСС**

**Таблица № 8**

ЧСС (ударов в мин)	Зоны интенсивности	Направленность нагрузки (развитие физических качеств)
10 – 130 аэробная	восстановительная пассивная гибкость	координационные способности
140 – 170 аэробная	развивающая активная гибкость	ловкость, общая выносливость
170 – 180 смешанная	аэробно-анаэробная	силовая выносливость
Свыше 180	анаэробная лактатная	скоростная выносливость
не информативна	анаэробная алактатная	быстрота, скоростно- силовые, максимально- силовые

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов каратистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в каратэ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки каратистов и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки каратистов (таблица 4).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 9)

Таблица N 9

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
			Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап начальной подготовки
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям		21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		18	14	-	

1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации,	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	осуществляющ е деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 10.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 10

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Зеркало (1,6*2 м )	штук	6
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Напольное покрытие татами	комплект	1
12.	Палка гимнастическая	штук	14
13.	Подушка боксерская	штук	4
14.	Секундомер	штук	3
15.	Скакалка	штук	14
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
18.	Эспандер	штук	14

## Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице

Таблица № 11

№ п/п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Капа (зубной протектор)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Каратэги	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Кимоно для каратэ	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Перчатки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2



	шингарды		щегося						
9.	Перчатки снарядные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0.5
10.	Пояс	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3
11.	Протектор на грудь (женский)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
12.	Протектор на для паха	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шлем защитный для всестилево- го каратэ	штук	на занимаю щегося		-	1	2	1	2

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по каратэ приведены в таблице 12.

### Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по каратэ

Таблица 12.

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		Требования к уровню подготовки	
		Минимальное	Максимальное	Результаты выполнения этапных нормативов	Наличие спортивных разрядов или спортивных званий
НП	1 год	12	25	выполнение нормативов по ОФП и СФП	-
	2 год	12	20	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству	
Т (СС)	1 год	8	14	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	-
	2 год	8	14		
	3 год	8	12	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	
	4 год	8	12		
ССМ	Весь период	4	10	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	КМС

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки каратистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных каратистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой каратэ. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения

техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода – непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений каратэ. Увеличивается

удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных каратистов.

Для каратистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

### **Тренировочный этап**

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на этапе



совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного каратиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на

всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия каратистов могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных каратистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных и внутри школьных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих каратистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных каратистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано

различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка каратистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для

подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия,

когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 минут.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации каратистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов,

ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

### **Общие требования техники безопасности при проведении занятий по каратэ:**

- к занятиям по каратэ допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- занятия по каратэ проводятся в специально оборудованном для этого спортивном зале;
- при проведении занятий по каратэ возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при выполнении приёмов без использования защитной экипировки, использования нестандартной защитной экипировки;
  - травмы при выполнении приёмов боевого раздела без использования матов;
  - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;
  - выполнение упражнений без предварительной разминки;
- тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- при несчастном случае с занимающимся тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, а также родителям пострадавшего. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;
- при неисправности спортивного инвентаря и оборудования проведение занятий не допускается.

### **Требования техники безопасности перед началом занятий:**

- занимающиеся обязаны надеть спортивную форму для каратэ, состоящую из кимоно для каратэ (куртка, брюки, пояс), футболки (белого цвета для женщин);

- занимающиеся обязаны снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- во время спарринга или боя надевать шлем защитный, паховую раковину (бандаж), протекторы голени и подъема стопы, груди и кисти рук, капу;
- тщательно проветрить спортивный зал.

#### **Требования техники безопасности во время занятий:**

- не выполнять приёмы без тренера;
- при отработке приёмов в парах запрещается:
- наносить удары в затылок, по шее, в область спины и ниже пояса;
- душить, толкать, захватывать конечности партнера;
- наносить удары локтём, коленом;
- разговаривать во время поединка, уходить без разрешения тренера из зала.
- во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися.

#### **Требования техники безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице 15.

#### ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели тренировочных занятий по каратэ (час)

Таблица № 15

№ п/п	Разделы подготовк и	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП		Т(СС)				ССМ
		До года	Свыше года	этапначальн о й специализаци и		этап углубленной специализации		
		1 год	2год	1год	2год	3 год	4 год	Без ограни- чений
	Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
Ката, ката-группа								
1.	Общая физическая	115	173	99	119	138	125	166

	подготовка							
2.	Специальная физическая подготовка	53	80	125	150	175	187	250
3.	Технико-тактическая подготовка	122	178	218	268	313	359	499
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	23	21	25	29	31	31
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	14	57	62	73	78	94
<b>Весовая категория, командные соревнования</b>								
1.	Общая физическая подготовка	156	234	208	225	211	172	229
2.	Специальная физическая подготовка	66	103	130	175	218	257	343
3.	Технико-тактическая подготовка	72	99	130	162	219	265	374
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	23	21	25	29	31	21
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	9	31	37	51	55	73
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>1040</b>

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта каратэ;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для

оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением,

умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;



- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. подготовки, направленности тренировочных занятий.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность

способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

## Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Общая физическая подготовка.**

##### **Быстрота.**

Упражнения на развитие быстроты:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину.
- Челночный бег.

##### **Скоростно-силовые качества.**

- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.
- Упражнения для развития мышц туловища:
- Наклоны вперед, в стороны, назад.
- Круговые движения туловища.
- Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.
- Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой.

- Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.
- Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.
- Выпады с пружинящими движениями и поворотами.
- Выпрыгивание из глубокого приседа.
- Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете.
- Прыжки с приземлением на толчковую ногу.
- Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.
- Прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

### **Выносливость (анаэробная алактатная).**

Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе максимальной мощности является креатинфосфатная реакция. В свою очередь, величина скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы. Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому исчерпанию в мышцах креатинфосфата. Для этой цели используются кратковременные (не более 10 с.) упражнения, выполняемые с предельной мощностью (например толчок штанги). Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 с. отдых между упражнениями в серии 20-30 с. продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин. В результате этого в мышцах происходит исчерпание запасов креатинфосфата и сразу уменьшается мощность выполняемой работы, обычно это достигается после 8-10 серий упражнений. Многократное применение таких тренировок должно привести к увеличению в мышцах запасов креатинфосфата и активности

креатинкиназы. Выносливость (анаэробная лактатная). Лактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне субмаксимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе такой мощности является анаэробный распад мышечного гликогена до молочной кислоты, называемый гликолизом.

Поэтому возможности лактатной выносливости обусловлены запасами гликогена в мышцах, активностью ферментов участвующих в гликолизе и резистентностью организма к молочной кислоте. Поэтому для развития лактатной выносливости применяются тренировки отвечающие следующим требованиям.

Во-первых, тренировка должна приводить к резкому снижению содержанию гликогена в мышцах с последующей суперкомпенсацией.

Во-вторых, во время тренировки в мышцах и в крови должна накапливаться молочная кислота для последующего развития резистентности к ней организма. Таким требованиям соответствует выполнение предельных нагрузок продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин. Короткие промежутки времени между упражнениями недостаточны для устранения лактата. Отдых между сериями упражнений 15-20 мин, также недостаточен для полного устранения лактата, поэтому упражнения в каждой последующей серии выполняются на фоне повышенной концентрации в мышцах молочной кислоты, что способствует формированию резистентности организма к повышенной кислотности. Промежутки отдыха между упражнениями и между сериями так же недостаточны для восстановления гликогена в мышцах, что является обязательным условием последующей суперкомпенсации мышечного гликогена.

## **Выносливость (аэробная).**

Аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности, которая обеспечивается энергией за счет аэробного окисления. Аэробная выносливость определяется многими факторами. Внутримышечными факторами являются: размер и количество митохондрий в мышцах, содержание миоглобина обеспечивающего перенос кислорода к митохондриям внутри мышечных волокон. Внемышечные факторы: состояние кардиореспираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме легкодоступных источников энергии. Многофакторность аэробной выносливости требует применения комплекса разнообразных тренировочных средств. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 с. с интервалами отдыха такой же продолжительности. Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 с) нагрузки средней интенсивности чередуемые с такими же интервалами отдыха. Выполнение нагрузки обеспечивается кислородом, который депонирован в мышечных клетках в форме комплекса с миоглобином, короткий отдых между нагрузками достаточен для восстановления запаса кислорода. Для увеличения кислородной емкости крови хороший эффект дают тренировки в условиях среднегорья или выполнение непрерывной длительной работы небольшой мощности. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность тренировки (не менее 30 мин).

## **Специальная физическая подготовка.**

### **Индивидуальные упражнения.**

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученики овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием

амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.



5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.
6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.
7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: присесть, одновременно разгибая обе руки вперед.
10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.
11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.
12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево

18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

### **Парные упражнения.**

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удастся только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления, В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся,

партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование техникотактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

### **Упражнения со снарядами.**

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и

интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

В обычных учебно–тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

## **Техническая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы.

### **Комбинации приемов.**

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад вправо, назад
- влево; нырком вниз, вниз
- влево, вниз - вправо.
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью.
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад
- прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса
- боковой удар левой в корпус; подставка голени
- боковой удар ногой и т.д.
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.

- ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами.

Совершенствование технических действий на разных дистанциях.

### **Боевые дистанции.**

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции. Ближняя дистанции: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

### **Защитные действия в ближнем бою:**

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки.

Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

**Проведение учебных боев** на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

## **Тактическая подготовка.**

### **Упражнения с партнером.**

**Упражнения с партнером (ФУТАРИ ГЭЙКО)** – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.).  
Упражнения с соперником.

**Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ)** – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений.

### **Упражнения с партнером.**

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня; - применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом; - защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку; - встречная контратака противника атакующего с финтами; - переключение от атаки к защите;

- переключение от ответной контратаки к защите Маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции: -сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;
- маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
- маневрировать для лишения противника пространства;

### **Упражнения с соперником.**

Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

**Ведение боя на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:**

- вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
- вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию;

Проведение боев создавая помехи противнику, используя:

- перемену позиций;
- короткие отступления и сближения;
- повторные атаки;
- изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов;
- чередуя действия первым и вторым номером;

Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя:

- простые атаки;



- защиту отступлением с ответом;
- ложные атаки и вызовы;

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство;
- лимит времени;
- различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- ближний бой;
- противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей;

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование и прессинг;
- встречные контратаки и защиту со сближением с переходом в ближней бой;
- отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку;
- атаки с вызовом и атаки сериями ударов;

## **Интегральная подготовка.**

### **Изучение базовых ката.**

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:
- разбор темпо-тактического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе.
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

**Учебный бой** (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;

- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;

**Учебно-тренировочный бой** (ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух-трех вариантов атак какую-либо одну.

Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие

подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга.

Проведение учебно-тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;

- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;

**Тренировочный бой** (ДЗИЮ КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе техникотактических средств и форм ведения боя.

Проведение тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.
- с противником, который непрерывно атакует; - против низкорослого или высокого противника;
- против спортсмена, имеющего сильные удары;
- против левши.

**Освоение правильного дыхания** в сочетании с выполнением технических действий. В каратэ используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

**Бои соревновательного характера.** Бои соревновательного характера применяется в рамках учебно-тренировочного процесса в форме тренировочных боев на заданный результат. Тренировочный бой на заданный результат с судейством – вид задания, выполняемого непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия, в котором частично или полностью моделируются условия соревновательной деятельности спортсменов.

Заданным результатом может быть:

- применение одним из спортсменов для выигрыша боя заданных технико-тактических схем его ведения;
- выигрыш боя у соперника, использующего конкретные технико-тактические действия или ведущего бой в определенной манере;
- выигрыш спортсменом боя в условиях искусственно созданных для него трудностей, применяя гандикап в пользу соперника, ограничивая его во времени на проведение атак и т.п.;
- выигрыш спортсменом возможно большего количества поединков в серии боев с разными соперниками с ограниченными паузами отдыха между боями и др.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Содержание психической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной психической подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей и результатов в соревнованиях, направленности намерений и действий на успешное решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на уровень психической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, проходит конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к главному соревнованию годичного макроцикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построение поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психической подготовке спортсмена во время соревнования

занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальное занятие, специализированную разминку, тактические установки перед боями для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Составной частью психической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (самообладания, решительности, смелости и др.).

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.

**Средства восстановления подразделяются на три типа:**

- педагогические;
- медико-биологические и гигиенические;
- психологические.

**Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
  - Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и в целостном тренировочном процессе на протяжении всего этапа или периода подготовки.

**Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.**

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части (заминки) тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.



- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические и гигиенические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса и соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. Начиная с этапа углубленной спортивной подготовки, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические и гигиенические средства восстановления.

К ним относятся:

- витаминизация и фармакологическое обеспечение (разрешенные энергетика, адаптогены, ноотропы, антиоксиданты, антигипоксанты, иммуномодуляторы, препараты пластического действия);
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна;
- процедуры закаливающего характера;
- прогулки на свежем воздухе;
- режим дня и питания.

Перечисленные средства восстановления должны назначаться и постоянно контролироваться врачом.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие (отвлекающие) тренировочные занятия;
- восточные психотехники медитативного характера;
- дыхательные, релаксационные и аутогенные упражнения;

- создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий и отдыха;
- специализированные хроматические и музыкальные воздействия на психику спортсменов;
- комфортабельные условия быта на ТМ;
- разнообразный досуг.

Положительное влияние на психику спортсмена и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировочного занятия и точное их достижение.

### **Методические рекомендации**

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию. К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Ни для кого не секрет, что сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже нашей страны в глазах мировой спортивной общественности.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их персонала элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др. Чтобы оградить спортсменов от подобных проблем, в своей работе мы делаем акцент на превентивных методах борьбы с допингом в спорте каратэ – проводим семинары, разрабатываем образовательные программы, издаем справочные пособия для спортсменов и их персонала, ведем работу с родителями спортсменов и др. Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (табл. 20) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**Содержание инструкторской и судейской практики в тренировочных группах (для дисциплин ката, ката-группа / весовая категория, командные соревнования)**

Таблица 16

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Овладение принятой в каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	10/5
	Судейская	Изучение основных положений правил по каратэ. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	8/4
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.	10/5
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	10/4
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	10/7
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	10/10
4	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	10/10
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	10/10

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

**Содержание инструкторской и судейской практики в группах  
совершенствования спортивного мастерства.**

**(для дисциплин ката, ката-группа / весовая категория, командные  
соревнования)**

Таблица 17

<b>Год подг отов ки</b>	<b>Вид пра кти ки</b>	<b>Содержание практики</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Инструкторс кая	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.	12/12
	Судей -ская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп.	12/12
2	Инструк торская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	16/16
	Судей- ская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.	18/18
3	Инструк- торская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение тренировочных занятий в тренировочных группах.	16/16
	Судейск ая	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18/18

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта всестилевое каратэ**

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

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

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок,
- предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;



- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по всестилевому каратэ**

Таблица 18

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблицах 19 – 22.

Таблица № 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 7 раз)	(не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, С3 - ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица № 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км	Бег на 1 км

	(не более 6 мин 10 с)	(не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, С3 - ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,4 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин)
	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 11 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

Таблица № 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,6 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, С3 - ката		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 25 раз)	(не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.



Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и технической подготовке для перевода на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах 23 – 25.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 23

Контрольные упражнения (тесты)	НП 1-й год		НП 2-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Для дисциплин ката, ката-группа</b>				
Бег на 30 м	не более 6,5 с	не более 6,9 с	не более 5,9 с	не более 6 с
Челночный бег 3x10 м	не более 10 с	не более 10,4 с	не более 9,4 с	не более 9,8 с
Бег на 1 км	не более 7 мин 10 с	не более 7 мин 30 с	не более 6 мин 10 с	не более 6 мин 30 с
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 2 раз	-	не менее 3 раз	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	не менее 5 раз	-	не менее 9 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 9 раз	не менее 5 раз	не менее 12 раз	не менее 7 раз
Подъем туловища лежа на полу	не менее 12 раз	не менее 10 раз	не менее 17 раз	не менее 14 раз
Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 115 см	не менее 140 см	не менее 130 см
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	не менее 1 раза	не менее 1 раза	не менее 2 раз	не менее 2 раз
<b>Обязательная техническая программа</b>				
Владение техникой каратэ (демонстрация ударов, защит и передвижений) из всех классификационных групп, в стойке	-	-	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз	<b>зачет</b>
	-	-	- грубые и часто повторяющиеся ошибки при выполнении	<b>не зачет</b>

**Для дисциплин весовые категории, командные соревнования**

Бег на 60 м	не более 10,5 с	не более 11,5 с	не более 9,9 с	не более 10,3 с
Челночный бег 3x10 м	не более 9,8 с	не более 10,2 с	не более 7,6 с	не более 8,4 с
Бег на 1,5 км	не более 9 мин 10 с	не более 10 мин	не более 7 мин 10 с	не более 8 мин
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 2 раз	-	не менее 7 раз	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	не менее 7 раз	-	не менее 17 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 7 раз	не менее 20 раз	не менее 14 раз
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	не менее 10 раз	не менее 8 раз	не менее 17 раз	не менее 14 раз
Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 130 см	не менее 165 см	не менее 150 см
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	не менее 1 раза	не менее 1 раза	не менее 2 раз	не менее 2 раз
<b>Обязательная техническая программа</b>				
Владение техникой каратэ (демонстрация ударов, защит и передвижений) из всех классификационных групп, в стойке	-	-	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз	<b>зачет</b>
	-	-	- грубые и часто повторяющиеся ошибки при выполнении	<b>зачет</b>

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица №24

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	Т (СС) 1 год	Т (СС) 2 год	Т (СС) 3 год	Т (СС) 4 год	Т (СС) 1 год	Т (СС) 2 год	Т (СС) 3 год	Т (СС) 4 год
<b>Для дисциплин ката, ката-группа</b>								
Бег на 60 м	не более 9,9 с	не более 9,6 с	не более 9,2 с	не более 8,7 с	не более 10,3 с	не более 10,0 с	не более 9,8 с	не более 9,6 с
Бег на 100 м	-	-	-	не более 13,6 с	-	-	-	не более 14,9 с
Челночный бег 3x10 м	не более 9,0 с	не более 8,6 с	не более 8,0 с	не более 7,6 с	не более 9,6 с	не более 9,0 с	не более 8,6 с	не более 8,2 с
Бег на 1 км	не более 6 мин 05с	не более 6 мин	-	-	не более 6 мин 25с	не более 6 мин 20с	-	-
Бег на 2 км	-	-	не более 9 мин 30с	не более 9 мин	-	-	не более 11 мин 30с	не более 11 мин
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 9 раз	не менее 12 раз	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	-	-	-	не менее 11 раз	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 18 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	-	не менее 9 раз	не менее 11 раз	не менее 13 раз	не менее 15 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	-	-	-	не менее 20 раз	-	-	-	-
Подъем туловища лежа	не менее 20 раз	не менее 30 раз	не менее 37 раз	-	не менее 18 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	-

на полу								
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	не менее 47 раз	-	-	-	не менее 40 раз
Прыжок в длину с места	не менее 150 см	не менее 165 см	не менее 180 см	не менее 200 см	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 175 см
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу, пальцам и рук коснуться пола	не менее 2 раз	не менее 3 раз	-	-	не менее 2 раз	не менее 3 раз	-	-
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу, ладоням и коснуться пола	-	-	не менее 1 раза	не менее 3 раз	-	-	не менее 1 раза	не менее 3 раз
<b>Обязательная техническая программа</b>								
Владение техникой каратэ (демонстрация ударов, защит и	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз			<b>зачет</b>	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз			<b>зачет</b>
	- грубые и часто повторяющиеся ошибки при			<b>не зачет</b>	- грубые и часто повторяющиеся ошибки при			<b>не зачет</b>

передвижений) из всех классификацион ных групп, в стойке	выполнении				выполнении			
	<b>Для дисциплин весовые категории, командные соревнования</b>							
Бег на 60 м	не более 9,9 с	не более 9,6 с	не более 9,2 с	-	не более 10,3 с	не более 10,0 с	не более 9,8 с	-
Бег на 100 м	-	-	-	не более 13,6 с	-	-	-	не более 16,3 с
Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с	не более 7,5 с	не более 7,3 с	не более 7,1 с	не более 8,4 с	не более 8,1 с	не более 7,8 с	не более 7,5 с
Бег на 1,5 км	не более мин 10с	не более 7 мин	-	-	не более 8 мин	не более 7 мин 50с	-	-
Бег на 2 км	-	-	не более 9 мин 30с	не более 7 мин 50 с	-	-	не более 11 мин	не более 9мин 50 с
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	-	-	-	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз	не менее 20раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20раз	не менее 22раз	не менее 24раз	-	не менее 15 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	-	-	-	не менее 25 раз	-	-	-	-

Подъем туловища лежа на полу за 30 с	не менее 18 раз	не менее 20 раз	не менее 22 раз	-	не менее 15 раз	не менее 17 раз	не менее 20 раз	-
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	не менее 50 раз	-	-	-	не менее 45 раз
Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 200 см	не менее 230 см	не менее 155 см	не менее 165 см	не менее 175 см	не менее 185 см
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (ниже уровня стоп)	-	-	не менее 5 см	не менее 13 см	-	-	не менее 7 см	не менее 16 см
<b>Обязательная техническая программа</b>								
Владение техникой каратэ (демонстрация ударов, защит и передвижений) из всех классификационных групп, в стойке	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз		<b>зачет</b>		- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз		<b>зачет</b>	
	- грубые и часто повторяющиеся ошибки при выполнении		<b>не зачет</b>		- грубые и часто повторяющиеся ошибки при выполнении		<b>не зачет</b>	



**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №25

Контрольные упражнения (тесты)	ССМ до 1 года		ССМ свыше 1 года	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Для дисциплин ката, ката-группа</b>				
Бег на 60 м	не более 8,7 с	не более 9,6 с	-	-
Бег на 100 м	не более 13,6 с	не более 14,9 с	не более 13,8 с	не более 16,3 с
Челночный бег 3х10 м	не более 7,6 с	не более 8,2 с	не более 7,1 с	не более 7,5 с
Бег на 2 км	не более 9 мин	не более 11 мин	не более 7 мин 50с	не более 9 мин 50с
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 12 раз	-	не менее 20 раз	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	не менее 18 раз	-	не менее 20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 15 раз	-	не менее 20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз	-	не менее 25 раз	-
Подъем туловища из положения лежа	не менее 47 раз	не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 45 раз

на спине за 1 мин				
Прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 175 см	не менее 230 см	не менее 185 см
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцам и рук коснуться пола	не менее 3 раз	не менее 3 раз	-	-
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье(ниже уровня стоп)	-	-	не менее 13 см	не менее 16 см
<b>Обязательная техническая программа</b>				
Владение техникой каратэ (демонстрация ударов, защит и передвижений) из всех классификационных групп, в стойке	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз	<b>зачет</b>	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении; - повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз	<b>зачет</b>
	грубые и часто повторяющиеся ошибки при выполнении	<b>не зачет</b>	грубые и часто повторяющиеся ошибки при выполнении	<b>не зачет</b>

Для дисциплин весовые категории, командные соревнования				
Бег 100 м	не более 13,8 с	не более 16,3	не более 13,5	не более 16,5
Челночный бег 3x10 м	не более 7,1 с	не более 7,5 с	не более 6,8 с	не более 7,5
Бег на 2 км	не более 7 мин 50 с	не более 9 мин 50 с	-	не более 9 мин 40 с
Бег на 3 км	-	-	не более 12 мин 50 с	-
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 20 раз	-	не менее 20 раз	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	не менее 20 раз	-	не менее 20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 25 раз	-	не менее 27 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 20 раз	-	не менее 22 раз
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	не менее 50 раз	не менее 45 раз	не менее 52 раз	не менее 47 раз
Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 185 см	не менее 240 см	не менее 195 см
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (ниже уровня стоп)	не менее 13 см	не менее 16 см	не менее 15 см	не менее 18 см
<b>Обязательная техническая программа</b>				
Владение техникой каратэ (демонстрация ударов, защит и передвижений) из всех классификационных групп, в стойке	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении	<b>зачет</b>	- выполнение без ошибок; - незначительные ошибки при выполнении	<b>зачет</b>
	- повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз; - грубые и часто	<b>не зачет</b>	- повторяющиеся незначительные ошибки при выполнении до 3 раз; - грубые и часто	<b>незачет</b>

	повторяющиеся ошибки при выполнении		повторяющиеся ошибки при выполнении	
--	---	--	---	--

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 26

<b>ЧСС (уд/мин )</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица № 27

## ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

<b>Качественная оценка</b>	<b>Индекс Руфье</b>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

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

**Указания к выполнению контрольных упражнений.**

**Бег 30 м, 60 м, 100 м** проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

**Челночный бег 3x10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м** используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Инвентарь: секундомер.

**Подтягивание из виса на перекладине** оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня

перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Подтягивание из виса на низкой перекладине** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги испытуемого. После этого испытуемый выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.** Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

**Подъем туловища, лежа на спине.** Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

**Прыжок в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Инвентарь: рулетка.

Наклон вперед из положения стоя (подвижность в позвоночном столбе). Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на полу или на гимнастической скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. При выполнении наклона на скамейке гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние

обозначается знаком "минус" (-), а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком "плюс" (+).

Для проверки **уровня технико-тактической подготовленности** проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке.

Оценивается знание терминологии каратэ, умение правильно выполнить все элементы школы каратэ. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций.

### **Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;



- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2016 г. № 23
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2003.
4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991 г.
5. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
6. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум 2005.
7. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе Син-Сёбу. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
10. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
12. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

13. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
15. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2004
16. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995
17. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.
19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://karate.ru/> - информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах
2. <http://ruswkf.ru> – Федерация каратэ России
3. <http://superkarate.ru/> - каратэ киокушинкай в мире единоборств
4. <http://skkr.org/> - Союз Киокушин Каратэ России
5. <http://www.karateworld.ru/> - Мир каратэ
6. <http://karate-online.org/> - сайт о каратэ шотокан. Уроки каратэ
7. <http://karatewkf.ru/> - Всемирная Федерация каратэ в России
8. <http://www.karate.by/> - все о каратэ
9. <http://master-karate.ru/> - Каратэ Шотокан. Каратэ от теории к практике
10. <http://fskr.su> – Федерация спортивного каратэ России
11. <http://karatewkc.ru> – Федерация каратэ WKC России

**6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий  
на 2018-2019 гг.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Первенство СДЮСШОР № 7 по ОФП	Декабрь 2018	МБОУ СШ № 18
2.	Первенство города Иванова	Декабрь 2018	МБОУ СШ № 18
3.	Первенство области Ивановской области по всестилевому каратэ	18 ноября	г. Иваново
4.	Первенство СДЮСШОР № 7	1 декабря	МБОУ СШ № 18
5.	Кубок Владимирской области по каратэ	27 января	г. Владимир
6.	Первенство России по каратэ	1-6 марта	г. Щелково Московская обл.
7.	Первенство ЦФО по каратэ	27-30 апреля	г. Рязань
8.	Чемпионат и первенство Ивановской области по каратэ	05 мая	г. Иваново
9.	Первенство Тамбовской области по каратэ	февраль	г. Тамбов
10.	Первенство Вологодской области	15 апреля	г. Вологда
11.	Турнир «Золотой Плес»	13-14 октября	г. Плес