

**Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа г. Минеральные Воды»**

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете

МКУ ДО «СШ г. Минеральные
Воды»

«01» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКУ ДО «СШ г. Минеральные
Воды»



С.Ф. Таранцов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»
дисциплина – весовая категория/ката**

Программа подготовлена на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Каратэ»
утверждена приказом Министерством спорта
Российской Федерации (Минспорт России) от «14» ноября 2025 г. № 966,
зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации «16» декабря 2025 № 84609

Сроки реализации 7 лет и более

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее Программа) разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденный приказом Минспорта России от **«14» ноября 2025 г. № 966.**

1.1. *Каратэ* – неолимпийский вид спортивного единоборства, зародившийся в 1960-х годах в СССР. В широком смысле слова под Каратэ иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием защитной экипировки.

Спортивные поединки по Каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе и получили широкое распространение, как в нашей стране, так и в мире. Каратэ в России признан официальным видом спорта, входящим во Всероссийский реестр видов спорта, где возможно присвоение массовых разрядов и званий.

А также, *отличительные особенности* и большой интерес к Каратэ вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста учащегося-каратиста. Каратэ можно отнести в категорию одних из самых доступных видов спорта, так как включает в себя две спортивные *дисциплины*:

- Ката (комплексы формальных упражнений);
- Кумитэ (свободные поединки).

1.2. На основе примерной учебной программы для учреждений дополнительного образования и физкультурно-спортивных организаций разработана предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта по виду спорта «Каратэ» (далее – Программа) Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Минеральные Воды» (далее – СШ).

Данная Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы обучения различных категорий граждан РФ.

Программа по виду спорта «Каратэ» для СШ рассчитана на два *этапа* обучения:

- 3 года обучения на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП);
- 4 года обучения на учебно-тренировочном этапе (далее – УТЭ).

В данной Программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на ЭНП и УТЭ. Настоящая Программа является нормативным, локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей. Данный локальный акт регламентирует учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической подготовкам. Освоение тактической, теоретической и психологической подготовок, инструкторской и судейской практик, проведение восстановительных мероприятий, участия в соревнованиях. А также, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

1.3. С учётом специфики организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Каратэ» определяются следующие особенности обучения:

- комплектование учебных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) (по объёму и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации УТЗ, обучение по виду спорта «Каратэ» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение.

УТЗ проводят педагоги – тренера-преподаватели. Набор и зачисление детей и подростков в СШ осуществляется на основе уставных документов организации. Дети в возрасте от 7 лет начинают посещать отделения по виду спорта «Каратэ». На ЭНП необходимо заинтересовать учащихся, используя средства и методы воспитания и обучения.

Перевод учащихся на УТЭ в СШ осуществляется на основе уставных документов организации. Дети в возрасте от 10 лет продолжают посещать отделения по виду спорта «Каратэ». На УТЭ необходимо прививать учащимся привычку к стабильному посещению УТЗ и интерес к благородному и честному соперничеству и состязанию, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

1.4. Цель Программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности учащихся;

- профессиональное самоопределение;

- направленность УТЗ на достижение положительного результата в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи Программы на ЭНП:

- развивать физические качества;

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- воспитывать личность в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);

- приучать к регулярной активной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);

- изучать базовую технику по виду спорта «Каратэ».

Задачи Программы на УТЭ:

- укреплять и сохранять здоровье, в том числе закаливать организм;

- формировать специальные двигательные умения и навыки;

- развивать общие и специальные физические качества;

- совершенствовать технико-тактическую подготовку учащегося;

- содействовать формированию поведения в соответствии с требованиями общества;

- развивать психомоторные качества.

1.5. Возраст учащихся на ЭНП – с 7 лет, на УТЭ – с 10 лет. Дети подросли, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-

преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои *особенности* и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время *педагогической работы*:

- осознание ценности УТЗ детьми, как критерия спортивного и личностного совершенствования;
- установление своего «Я» в коллективе сверстников;
- слабое интеллектуальное спортивное мышление;
- недостаточный уровень развития эмоциональных качеств и умения управлять своими эмоциями;
- необходимость выработки психологии «победителя»;
- воспитание морально-волевых качеств;
- недостаточный медицинский контроль над состоянием здоровья учащихся в связи с повышением объёма и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки;
- возрастной кризис подросткового возраста;
- антисоциальные ценности в сфере общения подростка;
- силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников;
- воспитание в группах, где определяющим качеством лидера является «сила»;
- отсутствие положительного примера и влияния в семьях (конфликтные ситуации в семье или другие социальные проблемы);
- достаточно высокие требования, к учебно-тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке;
- создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

В Программу по виду спорта «Каратэ» ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

1.6. Структура Программы

1. «Пояснительная записка» Программы включает в себя:

- 1.1. характеристика вида спорта, его отличительные особенности;
- 1.2. структура системы многолетнего обучения (этапы);
- 1.3. специфика организации учебно-тренировочного процесса;
- 1.4. примерные педагогические цели и задачи Программы;
- 1.5. особенности педагогической работы;
- 1.6. структура Программы.

2. «Нормативная часть» включает в себя:

- 2.1. продолжительность обучения, минимальный возраст лиц для зачисления/перевода и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах по виду спорта «Каратэ» (Таблица №1);
- 2.2. соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам учебной подготовки по виду спорта «Каратэ» (Таблица №2);
- 2.3. планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Каратэ» (Таблица №3);
- 2.4. режимы учебно-тренировочной работы по виду спорта «Каратэ» (Таблица №4);

- 2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение;
- 2.6. предельные учебно-тренировочные нагрузки;
- 2.7. минимальный и предельный объём соревновательной деятельности;
- 2.8. требования к оборудованию, инвентарю и экипировке по виду спорта «Каратэ»;
- 2.9. требования к количественному и качественному составу учебных групп;
- 2.10. объём индивидуальной учебной подготовки;
- 2.11. структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).
3. «Методическая часть» включает:
 - 3.1. рекомендации по проведению УТЗ, а также требования к технике безопасности в условиях УТЗ и соревнований;
 - 3.2. рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - 3.3. рекомендации по планированию положительных результатов;
 - 3.4. требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
 - 3.5. программный материал для практических УТЗ с разбивкой на периоды обучения по виду спорта «Каратэ» (Таблица №5, №5.1, №5.2, №5.3, №6, №6.1, №6.2, №6.3, №6.4);
 - 3.6. рекомендации по организации психологической подготовки;
 - 3.7. планы применения восстановительных средств (Таблица №7);
 - 3.8. планы антидопинговых мероприятий;
 - 3.9. планы инструкторской и судейской практики.
4. «Система контроля и зачётные требования»:
 - 4.1. критерии обучения лиц, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Каратэ» (Таблица №8);
 - 4.2. требования к результатам реализации Программы;
 - 4.3. виды контроля общей и специальной физической, технической подготовки, контрольно-переводные нормативы;
 - 4.4. комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих обучение (Таблица №9).
5. «Перечень информационного обеспечения» с помощью, которой, данная Программы была составлена.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ/ПЕРЕВОДА И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ОБУЧЕНИЕ В ГРУППАХ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Таблица №1

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

Таблица № 1

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

Учебно-тренировочный процесс на ЭНП предусматривает плавное повышение учебно-тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья учащихся. На УТЭ процесс предусматривает развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий для достижения положительных результатов.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Таблица №2

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3

Общее количество часов на каждом конкретном году обучения определяется, исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области спортивных единоборств.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Таблица №3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Для спортивных дисциплин вида спорта «каратэ» (за исключением спортивной дисциплины «ПОДА»)						
Контрольные	1	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

С ЭНП первого года обучения учащиеся начинают свою соревновательную деятельность, принимая участие во внутришкольных турнирах и соревнованиях местного значения.

2.4. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	ЭНП			УТЭ					ЭСС	ЭВСМ
	До 1 года	Свыше 1 года		До 3 лет			Свыше 3 лет			
		2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	16	16	20	24
Общее Количество часов в год	312	416	416	624	624	624	832	832	1040	1248

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной для каждого года обучения. На период учебно-тренировочных мероприятий (далее – УТМ) или праздничных дней, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы изменяется и устанавливается в соответствии с наполняемостью и режимами работы сборного коллектива. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с УТЭ, может быть сокращён не более чем на 25 %.

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ

СШ в рамках обучения осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья учащихся, несёт ответственность за сохранность их жизни и

здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СШ для коррекции учебно-тренировочных планов учащихся.

Зачисление в группы на ЭНП и перевод на УТЭ проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра или терапевта, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль над состоянием здоровья учащихся осуществляется специалистами краевого врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры учащихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы, а также необходимо вести контроль над использованием фармакологических средств.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма учащегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей учащегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке учащегося важным аспектом является психофизическая подготовка. Учебной программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях УТЗ и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества учащегося:

- уверенность в своих действиях, чёткое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость учащегося к стрессовым ситуациям в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

На ЭНП нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этом этапе обучения. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса:

- суммарный годовой объём работы увеличивается от 312 часов до 468 часов в год;
- количество УТЗ в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 5 (Таблица №4).

Тренер-преподаватель использует большие и предельные их (нагрузки) величины, это предусматривает на каждом новом году УТЭ – совершенствования спортивного мастерства, предъявления к организму учащихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка возрастает постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе обучения. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса:

- суммарный годовой объём работы увеличивается от 624 часов до 936 часов в год;
- количество УТЗ в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 6 (Таблица №4).

Обучению учащихся свойственен указанный рост объёмов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение положительных результатов в оптимальной возрастной зоне.

2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих обучение на ЭНП и УТЭ, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих каратистов страны основными могут быть – Всемирные Игры Боевых Искусств, Чемпионат Мира, Чемпионат Европы. Для начинающих каратистов основными могут быть Первенство СШ, города и т. п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится УТЗ, изменяются – объём, интенсивность, содержание УТЗ и календарный план выступлений учащегося. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее обучение должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее обучение на ЭНП получает следующий объём соревновательной деятельности:

- контрольные соревнования от 2 до 3 в год;
- отборочные соревнования 1 в год (Таблица №3).

Лицо, проходящее обучение на УТЭ получает следующий объём соревновательной деятельности:

- контрольные соревнования от 4 до 5 в год;
- отборочные от 1 до 2 в год;
- основные турниры от 1 до 2 в год (Таблица №3).

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ, ИНВЕНТАРЮ И ЭКИПИРОВКЕ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Для организации полноценного учебно-тренировочного процесса необходимы спортивные залы с надлежащим оборудованием и инвентарём, так как эти условия дают возможность учащимся более качественно и результативно проходить обучение.

А также, наличие экипировки на каждого учащегося снижают риск получение им травмы как УТЗ, так и на соревнованиях.

2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Начально-подготовительные группы:

- минимальный возраст учащихся – 7 лет;
- максимальное количество учебно-тренировочных часов в неделю – 8 часов, в год – 416 часов;
- минимальная численность групп составляет – 12 человек;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочные группы:

- минимальный возраст учащихся – 10 лет;
- максимальное количество учебно-тренировочных часов в неделю – 16 часов, в год – 832 часов;
- минимальная численность групп составляет – 8 человек;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- выполнение юношеских и спортивных разрядов.

2.10. ОБЪЁМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические УТЗ;
- учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется *только* на этапах спортивного совершенствования и этапах высшего спортивного мастерства.

2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Периодизация УТЗ предполагает неразрывную связь всех видов учебной подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл учебно-тренировочного процесса. Продолжается этот период один-два месяца и завершается с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи УТЗ в подготовительном периоде:

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к УТЗ;
- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- рост спортивного мастерства по всем видам учебной подготовки;
- достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода;
- совершенствование стратегии, техники и тактики с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения;
- апробирование и прочное закрепление техники и тактики в поединке со счётом – контрмодели поединка (спарринг), разработанное с учётом модельных характеристик главных соперников;

- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;
- психологическая подготовка (акцент делается на воспитании целеустремлённости, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли к борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает определённого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом учебно-тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для каратиста максимальной, и он выступит в соревнованиях *не* на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности каратиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный (основной) период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи УТЗ в соревновательном (основном) периоде:

- обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение стабильных результатов;
- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- специальная подготовка к каждому из соревнований с учётом их программы;
- психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном (основном) периоде все виды учебной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном (основном) периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл учебно-тренировочного процесса. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится один-два месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- активный отдых после напряжённого сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность каратиста к проведению УТЗ в новом цикле, с более высокими требованиями;
- дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегчённых условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований;
- подведение итогов УТЗ и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана УТЗ на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На *первом этапе* снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. *Второй этап* целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить УТЗ в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план УТЗ на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного периода.

На первом этапе переходного периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового боевого технического элемента или комплекса элементов.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

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

Микроцикл – совокупность нескольких УТЗ, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

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

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

Макроцикл – предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичного обучения.

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

На УТЭ периодизация учебно-тренировочного процесса является неотъемлемой частью подготовки, так как на этом этапе подготовки основное внимание уделяется – развитию физических качеств (скоростных, силовых,

скоростно-силовых, выносливости), совершенствованию техники по виду спорта «Каратэ», овладению тактическими действиями в процессе соревнований и функциональной подготовке.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Учебно-тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

СШ обеспечивает непрерывный в течение учебного года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок 1 (одного) года при проведении групповых УТЗ по дополнительным предпрофессиональным программам.

Учебно-тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий СШ, периодизации обучения и начинается с 01 января.

Количеству часов установленной учебно-тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами-преподавателями УТЗ продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определённые условия построения УТЗ:

- внешние (экзогенные), к ним относится всё, что касается величины учебно-тренировочного и соревновательного воздействия на учащегося, условий УТЗ и соревнований, режима дня и т. д.;
- внутренние (эндогенные), к ним относятся функциональные свойства учащегося – восстановительные и адаптационные.

При проведении УТЗ предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

УТЗ разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска учащихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии экипировки санитарно-гигиеническим нормам и методике УТЗ;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному УТЗ;
- все УТЗ должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утверждённому расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после принятия всех мер, обеспечивающих профилактику травматизма для учащихся.

В зависимости от условий и организации УТЗ, а также условий проведения соревнований, обучение по виду спорта «Каратэ» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-

профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении соревнований, а также ознакомлять и регулярно напоминать учащимся требования по технике безопасности.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несёт личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих обучение во время учебно-тренировочного процесса и командировки учащихся на соревнования.

3.2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЁМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки (Таблица №2).

Продолжительность одного УТЗ в группах не должна превышать трёх академических часов. После 45 минут УТЗ необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста положительных достижений лиц, проходящих обучение на ЭНП и УТЭ.

Лицам, проходящим обучение во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну – около 23:00-24:00 часов, подъём – в 07:00-08:00 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками учащихся на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 2-3 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

3.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исходными данными для составления планов обучения и положительных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность обучения для их достижения, темпы роста положительных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности учащихся, условия проведения УТЗ и другие факторы.

Планы обучения и планы положительных результатов составляются как для группы учащихся, так и для одного учащегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления обучения всей группы к достижению положительных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам обучения учащегося, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития учащихся данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно с учащимися на основе анализа предшествующего опыта обучения и выступления на соревнованиях с учётом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы обучения и планы положительных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого УТЗ.

Планирование даёт возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль учащихся проводят в процессе УТЗ для определения уровня готовности учащихся и оценки эффективности УТЗ; при организации УТЗ с лицами, проходящими обучение и при необходимости решения вопроса о возможности ранней специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путём проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого учащегося-каратиста.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие положительных результатов прогнозу, выполнение планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной, физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса УТЗ уровню состояния здоровья учащегося, его физическому развитию, тренированности, а также даются рекомендации по режиму и методике УТЗ.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учётом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы УТЗ, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих

наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Изучение вида спорта «Каратэ» занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от учащихся. Обучение юных каратистов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта «Каратэ». Имеет своё значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура УТЗ представляет собой три части:

- подготовительная (разминка);
- основная;
- заключительная.

В *подготовительной* части решается следующая задача – подготовка и подведение организма учащегося к выполнению основной части УТЗ. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей учащихся, места и условий проведения УТЗ.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части УТЗ, которые во многом зависят от уровня подготовленности учащихся.

В *основной* части УТЗ решаются задачи конкретного УТЗ: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В *заключительной* части производится восстановление организма учащегося после выполненной им работы в основной части УТЗ.

При составлении плана УТЗ необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения УТЗ. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание (Таблица №5, №5.1, №5.2, №5.3)

Примерный план УТЗ групп начальной подготовки до 1 года

Таблица №5

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Часть учебно-тренировочного занятия	Задачи УТЗ	Средства УТЗ	Время выполнения (мин)
Подготовительная	Подготовка организма к основной части УТЗ (разминка)	Общеразвивающие упражнения	10
	Психологический настрой на запланированную работу	Специально-подготовительные упражнения*	10
Основная	Обучение технике выполнения защиты и ударов	Специально-подготовительные упражнения	25
	Комплексное воспитание физических качеств	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры	40
Заключительная	Восстановительные мероприятия	Общеразвивающие упражнения	5

* На первых УТЗ в качестве СПУ используются различные варианты защиты, а также удары руками и ногами (стоя на месте, с передвижением вперед, назад и т.п.) В дальнейшем – выполнение ударов: на разных уровнях (среднем, нижнем, верхнем); различными частями ударных поверхностей и т.п.

Примерный план УТЗ групп начальной подготовки свыше 1 года

Таблица №5.1

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Часть учебно-тренировочного занятия	Задачи УТЗ	Средства УТЗ	Время выполнения (мин)
Подготовительная	Подготовка организма к основной части УТЗ (разминка)	Общеразвивающие упражнения	10
	Психологический настрой на запланированную работу	Специально-подготовительные упражнения	10
Основная	Обучение технике выполнения защиты и ударов	Специально-подготовительные упражнения	20
	Совершенствование техники выполнения защиты и ударов	Специальные упражнения, простые комбинации	25
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей в аэробной выносливости	Специально-подготовительные упражнения и подвижные игры	20
Заключительная	Восстановительные мероприятия	Общеразвивающие упражнения	5

Примерный план УТЗ учебно-тренировочных групп до 3 лет

Таблица №5.2

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП			
Часть учебно-тренировочного занятия	Задачи УТЗ	Средства УТЗ	Время выполнения (мин)
Подготовительная	Подготовка организма к основной части УТЗ (разминка)	Общеразвивающие упражнения	25
	Психологический настрой на запланированную работу	Специально-подготовительные упражнения	10
Основная	Совершенствование техники	Специально-подготовительные упражнения	45
	Развитие физических качеств	Специально-подготовительные упражнения и подвижные игры	40
Заключительная	Восстановительные мероприятия	Общеразвивающие упражнения	15

Примерный план УТЗ учебно-тренировочных групп свыше 3 лет

Таблица №5.3

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП			
Часть учебно-тренировочного занятия	Задачи УТЗ	Средства УТЗ	Время выполнения (мин)
Подготовительная	Подготовка организма к основной части УТЗ (разминка)	Общеразвивающие упражнения	20
	Психологический настрой на запланированную работу	Специально-подготовительные упражнения	10
Основная	Совершенствование техники и тактики	Специально-подготовительные упражнения	60
	Развитие физических качеств	Специально-подготовительные упражнения и подвижные игры	30
Заключительная	Восстановительные мероприятия	Общеразвивающие упражнения	15

Годичный цикл учебно-тренировочного процесса стартует с началом учебного года в образовательных учреждениях. Работа на отделениях в СШ начинается с *подготовительного периода*, который продолжается до двух месяцев, обычно сентябрь-октябрь.

В сентябре физическая нагрузка плавно начинает возрастать, делается акцент на теоретическую, психологическую и общую физическую подготовку – формируется устойчивый интерес учащихся к дальнейшим УТЗ, далее идёт набор физической формы и повторение технико-тактических элементов.

В октябре на основном этапе подготовительного периода нагрузка постепенно увеличивается и достигает определённого уровня. Учащиеся проходят тестирование (сдача контрольных нормативов), тренер-преподаватель начинает давать основы тактической подготовки, начинается подготовка к первому старту в учебно-тренировочном году.

Соревновательный (основной) период представляет собой всестороннее развитие, которое, приблизительно, длится с конца октября по конец мая. В основном периоде все виды учебной подготовки приобретают примерно равное значение по важности. В этот период учащиеся работают по учебно-тренировочным планам, разработанным тренером-преподавателем выполняя поставленные задачи для достижения положительных результатов.

С началом летних каникул в образовательных учреждениях начинается *заключительный период*, продолжительность этого периода один-два месяца. В это время выполнение норм годового учебно-тренировочного плана проходит в

облегчённых условиях. Основной упор делается на активный отдых (плавание, туризм, пробежки, прогулки, велосипед и т.п.), осуществление восстановительных мероприятий, подведение итогов за год, анализ недостатков, разработка плана УТЗ на следующий годичный цикл.

Время *переходного периода* ориентировочно последний месяц лета – август. Физические нагрузки снижены, начинается время активного отдыха.

Объём программного материала в учебно-тренировочных группах свыше 2 лет (УТГ-3, 4, 5), относительно учебно-тренировочных групп 1 и 2 года (УТГ-1, 2), увеличивается примерно на 30%. Годичный цикл обучения остаётся прежним.

Учебный материал

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России и в Ставропольском крае

1.1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

1.2. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

1.3. Перспективы развития вида спорта «Каратэ» в России и Ставропольском крае.

1.4. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.

1.5. Основные положения системы физического воспитания.

1.6. Принципы физической подготовки каратиста.

1.7. Международные связи спортсменов.

1.8. Успехи каратистов России на Международной арене.

2. Краткий обзор развития и истории вида спорта «Каратэ» в России и за рубежом

2.1. История зарождения вида спорта «Каратэ» в мире, России, родном регионе, городе.

2.2. Первые соревнования каратистов в России, Ставропольском крае и родном городе.

2.3. Успехи каратистов и единоборцев родного города.

2.4. Вид спорта «Каратэ» на Международном уровне – успехи российских, местных каратистов и единоборцев на Чемпионатах Европы, Мира.

3. Гигиена, питание и режим для учащегося

3.1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время УТЗ в спортивном зале.

3.2. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

3.3. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки. Режим, значение режима учащихся в период УТЗ.

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

3.5. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.

3.6. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки. Режим, значение режима учащихся в период УТЗ и при участии в соревнованиях.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

4.1. Общие сведения о строении организма человека.

4.2. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

4.3. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

5. Врачебный контроль и самоконтроль

5.1. Показания и противопоказания к занятиям физическими культугой и спортом.

5.2. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота, ритм дыхания и потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима, утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

5.3. Значение систематических занятий физической культугой и спортом для улучшения здоровья, физическая подготовленность. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

6.1. Морально-волевой облик учащегося. Воспитание морально-волевых качеств в процессе УТЗ по виду спорта «Каратэ» – патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

6.2. Поведение учащегося-каратиста. Спортивная честь. Спортивная злость. Культура и интересы каратиста. Развитие личности учащегося. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Оборудование, инвентарь и уход за ним

7.1. Спортивный зал. Татами. Размеры. Инвентарь.

7.2. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

7.3. Правила поведения в спортсооружениях, на УТЗ. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

8. Правила поведения в спортивном зале и на соревнованиях

8.1. Правила поведения в спортсооружениях, на УТЗ. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

8.2. Форма каратиста. Продолжительность поединка. Команды рефери на татами. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом поединка. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории.

8.3. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8.4. Особенности правил соревнований.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. Общефизические упражнения для укрепления мышц: шеи, кистей, спины, пресса, ног. Общеразвивающие упражнения для развития: гибкости, равновесия, быстроты, скорости, общей выносливости, координации.

1.2. Беговые упражнения: свободный бег, кроссовый бег, бег с ускорениями, бег по песку, бег по пересечённой местности.

1.3. Прыжки: с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, на скакалке.

1.4. Специальные упражнения (далее – СУ) и метания: теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей (вес мяча от 1 до 3 кг).

1.5. СУ с сопротивлением, грузом, отягощениями (лёгкие гантели до 1 кг, блины от штанги до 5 кг).

1.6. СУ на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус, стенка.

1.7. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, лазание, переползание, самостраховка, стойки на голове, на руках.

1.8. Подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби, настольный теннис и т. д.

1.9. Комбинированные эстафеты: с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками и т. п.

1.10. УТЗ на воде: плавание, ныряние, СУ по заданию тренера-преподавателя.

1.11. Туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1. Методы организации учащихся при разучивании технических действий каратистов новичков:

- усвоение приёма по заданию тренера-преподавателя;
- условный поединок, имитационные упражнения;
- организация учащихся без партнера на месте;
- организация учащихся без партнера в движении;
- вольный поединок с узко поставленной задачей;
- УТЗ на снарядах;
- отработка специальной ударной выносливости на тяжёлом боксёрском мешке в различных двигательных режимах;
- отработка точных ударов на лапах;
- отработка удара на макиварах на силу и точность;
- поединок по заданию;
- спарринг.

2.2. Методические приёмы обучения основным положениям и движениям каратиста:

- изучение и совершенствование базовых стоек каратиста;
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- боевая стойка каратиста;
- передвижение в базовых стойках с выполнением программной техники;
- боевые дистанции, изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

2.3. Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам и простым атакам;

- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приёмам защиты на месте;
- обучение приёмам защиты в движении;
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение защитным действиям и простым атакам, и контратакам;
- защитные действия, с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки;
- обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

2.4. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств: быстрота, координация, выносливость, сила, ловкость. СУ для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Работа с гантелями, гирями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

2.5. СУ для развития специальной ударной выносливости: работа на боксёрском мешке, лапах, макиварах.

2.6. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

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

2.8. Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый (рука-нога, нога-рука). Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях, при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Контратаки. Защита уходами с линии атаки.

3. Техническая подготовка (Тех.П)

3.1. Обучение основам техники: передвижения в стойках, ударов руками и ногами с дальней, средней и ближней дистанциях:

- удары коленом с ближней дистанции на месте;
- удары ногам с дальней дистанции на месте;
- удары руками (прямые, боковые, снизу) на средней и ближней дистанциях;
- «бой с тенью»;
- формальные упражнения на снарядах;
- защита блоками и перемещениями.

3.2. Сдать технический экзамен.

3.3. Самостраховка.

3.4. Проведение учебно-тренировочных спаррингов по заданию тренера-преподавателя. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле.

3.5. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

3.6. Выполнение различных приёмов и соревновательных связок из трёх, четырёх ударов по воздуху и на снарядах на время.

3.7. Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

4. *Тактическая подготовка (Так.П)*

4.1. Обучение и совершенствование тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, а также защита:

- удары ногами в сочетании с ударами рук;
- удары руками в сочетании с ударами ног;
- защита на месте от ударов руками и ногами;
- защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Выполнение приёмов защиты и атаки при передвижении партнёра во всех направлениях.

4.2. Провести несколько поединков с партнёрами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

4.3. Проведение (от 5 до 12) 2-х минутных раундов с партнёром легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

5. *Психологическая подготовка (ПП)*

5.1. Поведение единоборца. Спортивная честь.

5.2. Культура и интересы юного каратиста.

5.3. Спортивные ритуалы.

5.4. Проверка процесса воспитания волевых качеств.

5.5. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения.

5.6. Психологический настрой на поединки.

5.7. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

5.8. Уравновешенное состояние учащегося перед соревновательными мероприятиями.

5.9. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

6. *Нормативы (приёмные/переводные) (Н)*

6.1. В течение годового цикла сдать два норматива в начале (октябрь) учебно-тренировочного года – приёмные, в конце (май) учебно-тренировочного года – переводные.

7. *Восстановительные мероприятия (ВМ)*

7.1. Баня, сауна в конце учебно-тренировочного микроцикла.

7.2. Общий массаж, массаж отдельных частей тела (руки, ноги, спины) при подготовке к спаррингу, вольному поединку.

7.3. Восстановительные мероприятия после нагрузки отдельного УТЗ – гидромассаж, общетонизирующие процедуры, целебные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

7.4. Туристические походы, экскурсии, прогулки, культурные мероприятия (кино, театр и т. п.), а также психологическое внушение.

8. *Инструкторская и судейская практика (ИСП)*

8.1. Основные методические принципы организации и проведения УТЗ.

8.2. Умение провести подготовительную часть УТЗ. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного УТЗ.

8.3. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Судейство соревнований в качестве бокового судьи,

рефери, судьи при участниках, хронометриста. Анализ действий учащихся в соревновательной практике.

8.4. Проведение на оценку основной части УТЗ. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях учебно-тренировочного сбора.

8.5. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

9. Участие в соревнованиях

9.1. Провести не менее 100 соревновательных поединков на УТЭ.

9.2. Принимать участие в матчевых встречах, Первенствах и Чемпионатах ДЮСШ, города, округа, края, зоны, страны.

9.3. Попасть в сборную юношескую команду России. Выполнить норматив «Кандидат в мастера спорта».

3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания учащихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический *аспект процесса* воспитания имеет *два основных направления*:

1) выявление комплекса психических качеств и особенностей учащихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2) содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными *задачами* психологической подготовки является формирование положительного настроения на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным *методам* психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными каратистами должна прослеживаться определенная *тенденция* в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части УТЗ. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной – эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной – способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого учащегося, а также от задач и направленности УТЗ.

3.7. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Для восстановления учащегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учётом возраста и квалификации учащегося, его индивидуальных особенностей.

Восстановление работоспособности на ЭНП:

- естественным путем – чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности УТЗ (от простого к сложному), проведение УТЗ в игровой форме. Рациональное сочетание на УТЗ игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность УТЗ за счёт использования отвлечённых заданий – подвижных игр и эстафет;

- принудительным путём – гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе, баня и т. п.

Восстановление работоспособности на УТЭ:

- педагогические средства являются основными, т. к. восстановление и повышение положительных результатов возможны только при рациональном построении УТЗ и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном УТЗ, так и на отдельных годах УТЭ;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенное психорегулирующее УТЗ, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на УТЭ привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления для каратистов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать приём витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы. В спортивной практике витаминные препараты применяются в течение всего года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих обучение, организуются УТМ, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем УТМ (Таблица №7).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП			
№	Вид УТМ	Предельная продолжительность УТМ (кол-во дней)	Оптимальное число участников УТМ
1. УТМ по подготовке к соревнованиям			
1.1.	УТМ по подготовке к Международным соревнованиям	18	Определяется ДЮСШ
1.2.	УТМ по подготовке к Чемпионатам, Кубкам и Первенствам России	14	
1.3.	УТМ по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям	14	
1.4.	УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	
2. Специальные УТМ			
2.1.	УТМ по ОФП и СФП	14	Не менее 70 % от состава группы лиц
2.2.	Восстановительные УТМ	До 14	Участники соревнований
2.3.	УТМ для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух УТМ в год	Не менее 60 % от состава группы лиц
2.5.	Просмотровые УТМ для кандидатов на зачисления в образовательные учреждения СПО, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приёма

На ЭНП проводятся специальные УТМ в каникулярный период. Предельная продолжительность УТМ – до 21 дня подряд и не более двух УТМ в год. Оптимальное число участников УТМ не менее 60% от состава группы лиц.

3.8. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с учащимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Учащиеся дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также учащиеся, определенные по жребию.

В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 учащиеся от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Учащийся может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление лиц, проходящих обучение с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утверждённые соответствующей Международной Федерацией и переведённые на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объёме, касающемся этих лиц;
- организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для учащихся;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих обучение.

3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

На ЭНП инструкторская и судейская практика отсутствует, на данном этапе осуществляется *только* ознакомление с правилами и судейством по виду спорта «Каратэ», а также проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выбор специализации (дисциплины).

Одна из важнейших задач СШ – обучение детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «Каратэ».

В основе инструкторских УТЗ лежит принятая методика обучения по виду спорта «Каратэ». Инструкторская практика наиболее эффективна, когда учащиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по виду спорта «Каратэ» присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах обучения.

Задачи, решаемые на УТЭ:

- привитие навыков организации и проведения УТЗ в младших группах;
- овладение терминологией по виду спорта «Каратэ» и применение её на УТЗ;
- овладение основами методики построения УТЗ – подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, боевых технических приёмов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов УТЗ, ведение дневников самоконтроля, анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Непосредственное судейство соревновательных поединков.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ, С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Критерии обучения лиц:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по виду спорта «Каратэ»;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники по виду спорта «Каратэ» – состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной предпрофессиональной программой по виду спорта «Каратэ»;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

Таблица №8

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	среднее
Мышечная сила	значительное
Вестибулярная устойчивость	среднее
Выносливость	значительное
Гибкость	значительное
Координационные способности	среднее
Телосложение	незначительное

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к результатам реализации Программы на ЭНП:

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

Требования к результатам реализации Программы на УТЭ:

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

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих обучения на УТЭ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях и правилам по виду спорта «Каратэ»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта «Каратэ»;
- выполнение плана обучения на УТЭ;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых Международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее обучение на ЭНП и УТЭ, направляется СШ, на соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о соревнованиях.

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Цель контроля – оптимизировать процесс обучения учащегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания обучения через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять *три вида* контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определённый период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии УТЗ учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма учащегося на нагрузки в ходе отдельных УТЗ или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля над эффективностью обучения.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля над эффективностью УТЗ по общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы приведены ниже (Таблица №9).

4.4. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ОБУЧЕНИЕ

Комплекс контрольных упражнений (итоговая аттестация) необходимо принимать для учёта и анализа работы учащегося, по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется:

осуществлять приём нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие обучение, освоившие полный курс за год учебной программы допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта «Каратэ» в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие обучение, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий год обучения.

Таблица №9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
10.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40,0	45,0
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.4.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	13,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

5.2. Методические рекомендации.

5.3. Степанов С.В., Головихин Е.В., Мезенцев В.А., Ветров А.М.
«Практические основы учебно-тренировочного процесса в Каратэ и Кикбоксинге» / Учебно-образовательная программа, Владимир, 2009.

5.4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации.

5.5. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать» / М.: ООО Изд-во Астрель, 2004.

5.6. Агашин Ф.К. «Биомеханика ударных движений» / М.: ФиС, 1977.

5.7. Верхошанский Ю.В. «Программирование и организация тренировочного процесса» / М.: ФиС, 1985.

5.8. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» / М.: ФиС, 1981.

5.9. Назаренко Л. Д. «Физиология физического воспитания» / Ульяновск, 2000.

5.10. Вещиков Ф.А. «Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ – Стилевое Каратэ (спортивная дисциплина «Ашихара-Каратэ»)), 2011 г.

5.11. Интернет-ресурсы:

<http://www.shkolasporta.ru/> - Официальный сайт СДЮСШОР «Олимпийские ракетки», г. Саратов.

<http://www.edu.tatar.ru/> - Официальный сайт электронного образования в республике Татарстан.

<http://sochi-schools.ru/> - Официальный сайт образовательных учреждений г. Сочи.

<http://www.consultant.ru/> - Официальный сайт компании «Консультант плюс».

<http://www.budo-forums.ru/> - Официальный сайт «Будо-форумы».