

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЕЦ ЕДИНОБОРСТВ ИМЕНИ АРТЕМА ОСИПЕНКО»

Принята
решением тренерского совета
СШ ГАУ БО «Дворец единоборств
им. Артема Осипенко»
Протокол № 1 от 06.03 2023г.

Утверждена
приказом директора
ГАУ БО «Дворец единоборств
им. Артема Осипенко»
от 23.03 2023 № 204
А. В. Горбач



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

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 23.11.2022 ГОДА №1068)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- на этапе начальной подготовки – 2 года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики программы:
тренеры по вестистилевому каратэ
Чеботарев А.Г., Поспелов А.С., Садовников М.С.
инструктор – методист
Лугинина М.В.

г. Брянск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации программы	4
2.2.	Объем программы	4
2.3.	Виды обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	План инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	Система контроля	21
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	24
4	Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»	29
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2.	Учебно-тематический план	42
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»	45
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	46
6.2.	Кадровые условия реализации программы	50
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	51

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по всестилевому каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России № 1068 от 23 ноября 2022 года (далее – ФССП).

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Брянской области по всестилевому каратэ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области всестилевого каратэ, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории всестилевого каратэ, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по всестилевому каратэ.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации программы

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 указаны согласно ФССП .

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

-Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объём соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Контрольные	-	2	3	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20	16-20
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		Наполняемость групп (человек)							
		12		8		3		2	
		1.	ОФП	105-159	159-191	192-262	216-243	198-237	237-300
		2.	СФП	42-53	53-75	109-153	191-206	239-287	287-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-22	50-56	83-100	100-200		
4.	Техническая подготовка	59-75	75-96	109-160	208-234	291-337	337-449		
5.	Тактическая подготовка	12-9	9-21	26-51	42-75	73-87	87-166		
6.	Теоретическая подготовка	5-3	3-12	21-36	42-56	62-87	87-67		
7.	Психологическая подготовка	5-3	3-8	10-7	33-19	21-50	50-17		
8.	КМ (тестирование и контроль)	2-3	3-4	10-7	8-9	10-12	12-17		
9.	Инструкторская практика	-	0	5-7	17-9	21-12	12-17		
10.	Судейская практика	-	0	5-7	8-9	21-12	12-33		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	5-7	8-9	10-12	12-17		
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	5-7	8-9	10-12	12-17		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664		

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Обязательное составление программы и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Обязательное составление программы и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

высшего спортивного мастерства	Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля»		Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
--------------------------------	---	--	--

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе всестилевого каратэ.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

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 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.

Таблица 9

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики в тренировочных группах (для дисциплин ката, ката-группа / весовая категория, командные соревнования)
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.
	Судейская	Изучение основных положений правил по каратэ. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
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.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

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.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Таблица 10

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики в группах совершенствования спортивного мастерства (для дисциплин ката, ката-группа / весовая категория, командные соревнования)
1	Инструкторская	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.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп.
2	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.
3	Инструкторская	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.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
 - при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
 - при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.
- Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий 30 тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. *Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала

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, самопоощрения («я выиграю», «я добьюсь»).

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица 11

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин
Психорегуляция мобилизующей направленности			
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки

		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований..	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»; изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						

4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20

3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе 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 «всестилевое каратэ»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			60	50
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще-подготовительного 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 годичного 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 годичного 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 годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип 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.).

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 лактатная).

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 истощению 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 истощение 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 кардио-респираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме легко доступных 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 кардио-респираторной 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: приседать, 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 технико-тактических 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; отклоном 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 технико-тактических 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.

Психологическая подготовка.

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.).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной

специализации)	культуры в формировании личностных качеств			жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований, тренировок.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

- а) ограниченный контакт - (далее - ОК);
- б) полный контакт - (далее - ПК);
- в) полный контакт в средствах защиты - (далее - СЗ).

В России ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ появилось в 2014 году. ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ — это созданное в России объединение школ единоборств, которое сочетает в себе элементы, техники боя разных стилей. Символом ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЕ является значок с изображением удара, а девиз ФВКР (Федерации Всестилевого карате России): «Уважай, тренируйся, побеждай».

С учетом специфики вида спорта определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12

17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Обеспечивая информационно-методическим материалом тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1336 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1068 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ".

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой 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. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
9. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 11.Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
- 12.Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
- 13.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
- 14.Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2004
- 15.Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995
- 16.Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.
- 17.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.
- 18.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
- 19.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

