

**Управление образования Администрации Северодвинска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»**

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 3 от 25.05. 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО "СПШ № 2"  
Голубев П.И.  
Приказ № 319 от 05 2023 № 118/01-06



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1314 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1093)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки: 7 лет

Автор-составитель:  
заместитель директора по УВР Мироновский А.Л.

Северодвинск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	5
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»	5
2. Цель дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. 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	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5. Учебно-тренировочные мероприятия	7
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен	8
9. Планы инструкторской и судейской практики	9
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
III. Система контроля	9
11. Освоение дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»	9
11.1. На этапе начальной подготовки	9
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	9
12. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»	10
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и видам спортивных дисциплин	10
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	12
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	12
14.1.1. Этап начальной подготовки до года	12
14.1.1.2. Этап начальной подготовки свыше года	13
14.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	13
14.2. Медико-биологический контроль	13
14.3. Антидопинговые мероприятия	13
14.4. Инструкторская и судейская практика	13
14.5. Восстановительные средства и мероприятия	14

15. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	15
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Каратэ»	15
16.1. Методические рекомендации для развития необходимых физических качеств	16
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
17. Материально-технические условия реализации Программы в этапах спортивной подготовки	40
18. Кадровые условия реализации Программы	43
19. Информационно-методические условия реализации программы	43
Приложение к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»	45

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта каратэ (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Устав МБОУ ДО «СШ № 2»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1093 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в спортивной школе «МБОУ ДО «СШ № 2»».

Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки» или каратэ «пустая рука») — японское боевое искусство, система защиты и нападения. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. В программу включен передовой опыт тренировки юных спортсменов WKF каратэ (сётокан) в России и Японии.

Настоящая программа предназначена для подготовки занимающихся на этапе начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ).

Программа по каратэ реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях каратэ: от формирования устойчивого интереса к занятиям спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях.

Методическая часть рекомендаций включает тренировочный материал по основным видам спортивной тренировки, его распределение по годам спортивной подготовки и в годичном цикле. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Планирование спортивных результатов по годам спортивной подготовки; организацию и проведение медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее – «ката») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1093 (далее – ФССП).

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

2. 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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение №1 к ФССП).

### **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**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Для спортивной дисциплины "ката"			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8

4. Объем Программы, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение №2 к ФССП).

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "ката"				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 к ФССП);

## 5. Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

к иным видам (формам) обучения 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.

## Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план приложение дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» Приложение № 1 (далее – Программа).

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

Комплекс мер, используемый в МБОУ ДО «СШ № 2» направленный на борьбу с допингом, включает следующие мероприятия: беседы, сообщения, лекции по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте и борьба с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
- список запрещенных препаратов;
- биологически активные добавки в спорте;
- последствия применения допинга;
- процедура тестирования спортсменов;
- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций;
- программа «Честный спорт»;
- санкции за нарушения антидопинговых правил;
- список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Так же, устанавливается постоянное взаимодействие тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проводится разъяснительная работа о вреде применения допинга.

9. Планы инструкторской и судейской практики в группах учебно-тренировочного этапа (этапе спортивной специализации).

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах начальной подготовки 3 года, учебно-тренировочной подготовки (этап спортивной специализации) 4 года. Все поступающие в МБОУ ДО «СШ № 2» дети представляют, справки врача об отсутствии противопоказаний для занятий каратэ. В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год проводится углубленное медицинское обследование.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ» и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

укрепление здоровья;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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

«каратэ»; укрепление здоровья;  
 изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовые категории» и «командные соревнования». Комплексы контрольных упражнений, направленные на оценку подготовки и подготовленности физических качеств и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение №№ 6-7 к ФССП).

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4   10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7   9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160   145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18   9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее
			30   25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5   +6

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1.1. Этап начальной подготовки до года.

- Набор детей для занятий дополнительно образовательной программы спортивной подготовки каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний.
- Обучение основным элементам каратэ (ката, кумите).
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

14.1.1.2. Этап начальной подготовки свыше года.

- Отбор детей перспективных для продолжения занятий дополнительно образовательной программы спортивной подготовки каратэ.

- Дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- Привитие интереса к занятиям дополнительно образовательной программы спортивной подготовки каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

- Упражнения в ходьбе и строевые упражнения.
- Разминка индивидуальная и с партнером.
- Тренировки с партнером.
- Начальная техника ударов руками, ногами, блоки.
- Начальная техника в передвижении.
- Подвижные игры.
- Соревнования, открытые уроки для родителей.

#### 14.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочном этапе (до 2-х лет) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, 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) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической 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.

#### 14.2. Медико-биологический контроль.

Все поступающие дети представляют, справки врача об отсутствии противопоказаний для занятий дополнительно образовательной программы спортивной подготовки каратэ. В дальнейшем занимающиеся находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год проводится углубленное медицинское обследование.

#### 14.3. Антидопинговые мероприятия.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей МБОУ ДО «СШ № 2» относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним.

Комплекс мер направленный на борьбу с допингом, включает следующие мероприятия: беседы, сообщения, лекции по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте и борьба с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
- список запрещенных препаратов;
- биологически активные добавки в спорте;
- последствия применения допинга;
- процедура тестирования спортсменов;
- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций;
- программа «Честный спорт»;
- санкции за нарушения антидопинговых правил;
- список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Так же, устанавливается постоянное взаимодействие тренера с родителями

несовершеннолетних спортсменов и проводится разъяснительная работа о вреде применения допинга.

#### 14.4. Инструкторская и судейская практика.

Во время проведения тренировок необходимо привлекать занимающихся старших разрядов начиная групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и выше в качестве помощников тренера в работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки. Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими занимающимися, находить ошибки.

Занимающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку; должны овладеть принятой в каратэ терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо привлекать занимающихся к судейству соревнований в качестве судьи, судьи – секретаря.

Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения спортсменам групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) звания юный судья по спорту (с 14 лет) и судьи 3 категории (с 16 лет).

Спортсмены могут претендовать на присвоение судейской категории только после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

#### 14.5. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий при двух и более тренировках в день, после первой тренировки применять факторы местного воздействия (массаж, электростимуляцию и т. п.), а после второй тренировки - ванны, гидромассаж, общий ручной массаж, русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами и т.д. (Таблица № 1).

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. В соревновательном периоде рекомендуется применение восстановительных процедур общего воздействия, причем время их воздействия не должно быть продолжительным.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем Гигиенический душ
После тренировочных нагрузок	Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, теплый душ; - русская парная баня, сауна

15. Учебно-тематический план на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), включает в себя темы теоретической подготовки по каратэ. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Темы занятий для теоретической подготовки: Состояние и развитие каратэ в России и мире; Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Физическая подготовка; Гигиенические требования; Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте; Общая характеристика спортивной подготовки; Основы техники каратэ; Основы тактики и тактическая подготовка; Спортивные соревнования; Единая всероссийская спортивная классификация. (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

16.1. Методические рекомендации для развития необходимых физических качеств.

### **Методика развития силы**

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического. Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Упражнения со штангой и подобными снарядами малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами применяются в основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы, выполняются равномерно в медленном и среднем темпе.

В последние годы в мировой практике разработаны и широко применяются тренажеры специальных конструкций при работе, на которых задается не величина отягощения, а скорость перемещения звеньев тела.

Режим работы мышц на тренажерах такого типа называется изокинетическим. Выполняя движения, человек, очень часто, проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим их работы называется изометрическим, или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

### **Структура силовых способностей человека**

- **Максимальная изометрическая (статическая) сила** - показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

- **Медленная динамическая («жимовая») сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.- **Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

- **"Взрывная" сила** - способность преодолевать сопротивление с максимальным

мышечным напряжением в кратчайшее время. При "взрывном" характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

- **Амортизационная** сила характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т. д.

- **Силовая** выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости у силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость.

В последнее время в методической литературе выделяют еще одну силовую характеристику - способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

### **Средства развития силы**

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- Упражнения с внешним сопротивлением.

- Упражнения с преодолением веса собственного тела.

- Изометрические упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на:

- упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью. С их помощью можно преимущественно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;

- упражнения с партнером, которые можно использовать не только на занятиях и тренировках в спортивных залах, на стадионах, в манежах, но и в полевых условиях. Эти упражнения оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся;

- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.), которые целесообразно применять на самостоятельных занятиях, особенно на утренней физической зарядке. Их преимущество заключается в небольшом собственном весе, малом объеме, простоте использования и транспортировки, широком диапазоне воздействия на различные группы мышц;

- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды эффективны при тренировке в ускоренном передвижении и силовой выносливости (например, бег в гору или по песку, снегу, воде, против ветра и т. п.), для специальной силовой подготовки к рукопашному бою (на льду, песке, в воде и т. п.).

Упражнения в преодолении собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке. Они подразделяются на:

- гимнастические силовые упражнения;

- легкоатлетические прыжковые упражнения;
- упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц (ДЕ) работающих мышц. Различаются упражнения в пассивном напряжении (удержание груза и т. п.) и упражнения в активном напряжении мышц (в течение 5-10 секунд в определенной позе).

**Методы развития силовых способностей** по своему характеру все упражнения подразделяются на три основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные группы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального - от 1/3, до 2/3, локального - менее 1/3 всех мышц. Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их компонентами: видом и характером упражнения; величиной отягощения или сопротивления; количеством повторения упражнений; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

**Метод максимальных усилий** включает упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в одном подходе при преодолении предельных и сверх максимальных сопротивлений, т.е. когда вес отягощения равен 100 % и более от максимального может составлять 1-2, максимум 3 раза. Число подходов 2-3, паузы отдыха между повторениями в подходе 3-4 мин., а между подходами от 2 до 5 мин. При выполнении упражнений с около предельными сопротивлениями (весом отягощения 90-95 % от максимального) число возможных повторений движений в одном подходе 5-6, количество подходов 2-5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе - 4-6 мин и подходами 2-5 мин. Темп движений - произвольный, скорость - от минимальной до максимальной. В практике встречаются различные варианты этого метода, в основе которых лежат разные способы повышения отягощений в подходах.

Следует иметь в виду, что предельные силовые нагрузки затрудняют самоконтроль за техникой действий, увеличивают риск травматизма и перенапряжений, особенно в детском возрасте и у начинающих специализированную силовую подготовку. Поэтому этот метод является основным, но не единственным в тренировке квалифицированных спортсменов. Он применяется не чаще 2-3 раз в неделю. Веса большие, чем предельный тренировочный, используются лишь изредка - один раз в 7-14 дней. Упражнения с весом свыше 100 % от максимального, выполняются, как правило, в уступающем режиме, с использованием помощи партнеров или специальных приспособлений. До 16 лет не рекомендуется применять данный метод. Так, в силовой подготовке юношей допризывного и призывного возрастов, метод максимальных усилий является дополнительным и его следует

использовать после предварительной базовой силовой тренировки, а также под контролем тренера и с обеспечением страховки. Используется метод, главным образом, для текущей оценки уровня силовой подготовленности спортсменов. Осуществляется эта оценка примерно один раз в месяц контрольными испытаниями в соответствующих упражнениях. Например, приседание со штангой на ногах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье и др. Он обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы. Для практической реализации метода используется несколько методических приемов: равномерный, "пирамида", максимальный. Метод повторных непредельных усилий предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или "до отказа". В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2-6 серий. В серии - 2-4 подхода. Отдых между подходами 2-8 мин, между сериями - 3-5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движений невысокая. В зависимости от величины сопротивления предельно возможное число повторений может быть достигнуто на пятом, например, или тридцатом повторении. Разумеется, механизм проявления и соответственно развития силовых способностей при таком различии в числе повторений станет разным. При большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость.

Тренировочный эффект при применении этого метода достигается к концу каждой серии повторений упражнения. В последних повторениях число работающих двигательных единиц возрастает до максимума, происходит их синхронизация, увеличивается частота эффекторной импульсации, т.е. физиологическая картина становится сходной с той, которая существует при преодолении предельных усилий. Не случайно тренеры говорят своим воспитанникам: «Подними этот вес столько раз, сколько можешь и еще два-три раза».

Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями активизирует обменно-трофические процессы в мышечной и других системах организма. Вызывает необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы. Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается и мышечная масса.

Выделяют три основных варианта метода «до отказа»:

- Упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число подходов не «до отказа».
- В нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов не «до отказа».
- Упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов «до

отказа». Несмотря на то, что работа "до отказа" менее выгодна в энергетическом отношении, данный метод получил широкое распространение в практике.

Объясняется это вполне определенными его преимуществами. Он позволяет лучше контролировать технику движений, избегать травм, уменьшить натуживание во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц. И наконец, этот метод единственно возможный в силовой подготовке начинающих, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35-40% максимальной силы. Его целесообразно применять в тех случаях, когда решающую роль играет величина силы, а быстрота ее проявления не имеет большого значения.

Изометрический метод характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5-10. сек. Величина развиваемого усилия может быть 40-50 % от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 секунд. Отдых перед очередным упражнением 1 - 3 мин. Изометрические упражнения целесообразно включать в тренировку до 4 раз в неделю, выделяя для них каждый раз 10-15 минут. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде, примерно в течение 4-6 недель, затем он обновляется за счет изменения исходных положений в аналогичных упражнениях или направлениям воздействия на различные мышечные группы и т.п. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера.

При выполнении изометрических упражнений важен выбор позы или величина суставных углов. Так, тренировка сгибателей предплечья при большом суставном угле (растянутом состоянии мышц) вызывает меньший прирост силы, но более высокий перенос на не тренируемые положения в суставных углах. И наоборот, тренировка при относительно малом суставном угле (укороченном состоянии мышц) приводит к более эффективному росту силовых показателей. Однако перенос силовых возможностей на не тренируемые положения в суставных углах при этом существенно ниже, чем в первом случае. Изометрические напряжения при углах в суставах  $90^\circ$  оказывает большое влияние на прирост динамической силы разгибателей туловища, чем при углах  $120^\circ$  и  $150^\circ$ . На прирост динамической силы разгибателей бедра положительно влияют изометрические упражнения при углах в суставах  $90^\circ$ .

Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия в спортивном упражнении. Например, для прыгунов на лыжах с трамплина рекомендуется максимальные изометрические напряжения в позах различной глубины подседа (углы в коленных суставах  $80^\circ$ ,  $110^\circ$ ,  $140^\circ$ ), находящихся в пределах амплитуды отталкивания с положением туловища, параллельным полу.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его применении задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Например, по всей амплитуде гребка в плавании кролем или брассом. Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Силовые упражнения в изокинетическом режиме, выполняемые на современных тренажерах, позволяют варьировать скорость перемещения биозвеньев от 0 до 200 и более в 1сек. Поэтому этот метод используется для развития различных типов силовых способностей - "медленной", "быстрой", "взрывной силы". Его широко применяют в процессе силовой подготовки в плавании, в легкой атлетике, в спортивных играх - для отработки ударов руками и ногами, бросков мяча и т.п. Он обеспечивает значительное увеличение силы за более короткий срок по сравнению с методами повторных и изометрических усилий. При применении этого метода отпадает необходимость в разминке, которая характерна для занятий с отягощениями.

Силовые тренировочные занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм, так как тренажер приспособляется к возможностям индивида во всем диапазоне движения, а не наоборот. Человек фактически не может сделать больше того, на что он способен при данных условиях. Используя сопротивление, автоматически приспособляющееся к проявляемому усилию, можно достигнуть большей силы при меньшем числе повторений упражнений, поскольку каждое повторение "загружает" мышцу по всей траектории движения.

В процессе выполнения упражнения человек видит свой результат, демонстрируемый на специальном циферблате или в виде графической кривой и, таким образом, имеет возможность соревноваться сам с собой и с другими.

Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития скоростно-силовых способностей - взрывной и быстрой силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Например, при развитии силы броска ватерполиста лучшие результаты дали броски «медицинбола» весом 2 кг, у копьеметателей при метании ядер оптимальный вес снаряда должен быть 3 кг.

"Ударный" метод основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего

усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

Этот метод применяется, главным образом, и для развития "амортизационной" и "взрывной" силы различных мышечных групп, а также для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

В качестве примера использования ударного метода развития "взрывной" силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или длину. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить толстый (2,5-3 см) лист литой резины. Глубина амортизационного «подседания» находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие.

Доказана большая эффективность этого упражнения, проводимого по следующей методике. Упражнение выполняется с высоты 70-80 см. приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх. Прыжки выполняются серийно - 2-3 серии, в каждой по 8-10 прыжков. Интервалы отдыха между сериями 3-5 мин. (для высококвалифицированных спортсменов). Выполняются упражнения не более двух раз в неделю. Отягощением является вес собственного тела. Чрезмерное «подседание» затруднит последующее отталкивание, неглубокое - усилит жесткость удара и исключит полноценное отталкивание. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, флажок), который надо достать одной рукой.

Использование "ударного" метода в этих случаях требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений и со штангой. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной. К примеру, в тренировке фигуристов используются отталкивания двумя ногами после прыжка в глубину с высоты 0,75 м для мужчин, 0,7 м - для юношей и 0,6 м - для женщин. Прыгунам на лыжах с трамплина в глубину с высоты 0,5-0,6 м в позу приседа разной глубины (110° и 140° в коленных суставах). Для гимнастов эффективны прыжки в глубину с высоты 50-60 см с последующим выпрыгиванием на возвышение (горку матов) или с кувырком вперед через планку (на горку матов). Высота спрыгивания для легкоатлетов-прыгунов 0,75 - 1,1-1,5 м.

Оптимальной считается следующая дозировка прыжков: 4 серии по 10 раз для хорошо подготовленных спортсменов и 2-3 серии по 6-8 раз - для менее подготовленных. Интервал отдыха между сериями - 6-8 мин, заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Возможно применение "ударного" метода и для развития силы других мышечных групп с отягощениями или весом собственного тела. Например, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отрывом от опоры. При использовании внешних отягощений на блочных устройствах груз вначале опускается свободно, а в крайнем

нижнем положении траектории движения редко поднимается с активным переключением мышц на преодолевающую работу. Выполняя упражнения с отягощениями "ударным" методом, необходимо соблюдать следующие правила:

- применять их можно только после специальной разминки тренируемых мышц;
- дозировка "ударных" движений не должна превышать 5-8 повторений в одной серии;

• величина "ударного" воздействия определяется весом груза и величиной рабочей амплитуды. В каждом конкретном случае оптимальное значение этих показателей определяется эмпирически, в зависимости от уровня физической подготовленности; исходная поза выбирается с учетом соответствия положению, при котором развивается рабочее усилие в тренируемом упражнении.

Методика специальной силовой подготовки. Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить четыре их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами, и т. д.);
- с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т.д.);
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и «макиваре» с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.), или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.

Для развития «взрывной» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части; работу с топором и молотками; рывки и толчки штанги; а также преодоление инерции собственного тела при ударах, Защитах, при переходах от защит к ударам и наоборот. Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для силовой подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами. Ниже приводятся описания некоторых упражнений и их комплексы для специальной силовой подготовки. Предлагаемые силовые упражнения и их комплексы необходимо применять не менее 2-х раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине (или в конце) основной части занятия. Вместе с тем, возможно и построение тренировки из нескольких

комплексных «блоков», в каждом из которых последовательно решаются задачи изучения и совершенствования техники, развития силы и гибкости. При низком уровне развития силы, Вы можете проводить и дополнительные силовые тренировки в зале атлетической подготовки, на школьной спортплощадке, дома, или увеличить силовую нагрузку во время утренней физической зарядки. При этом обязательным является растягивание и релаксация мышц, получающих повышенную силовую нагрузку.

Методика специальной подготовки для воспитания физических качеств.

Имитационные упражнения с дополнительным отягощением.

Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, гантелями и т.п.). Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой с соблюдением техники исполнения. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После имитации одного или нескольких ударов, необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощения или сопротивления.

Махи ногами с дополнительным отягощением.

Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопе), с сопротивлением резинового амортизатора выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

Удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках. Силовые упражнения с собственным весом тела.

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения: упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно, опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно, доводя их количество до 70-100 раз в одном подходе. Общее же количество отжиманий за тренировку составляет у подготовленных бойцов 200-500 раз. Упражнение необходимо выполнять в различных режимах работы мышц: в произвольном или максимальном темпе - при развитии силовой выносливости, с «взрывным» характером развития преодолевающего усилия (например, медленное сгибание рук и последующее их разгибание с максимальным ускорением), в реактивном режиме - с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию. Упражнения можно усложнить, изменяя положения рук и ног, дополняя его отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, при этом, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку, или отжимаясь на одной руке и т. д.

Поднимание туловища и ног в сед углом (склепка) из положения, лежа на спине. Из исходного положения (И.П.) лежа на спине, руки вытянуты за голову: сгибание тела в тазобедренных суставах, при этом необходимо пальцами рук коснуться вытянутых носков ног, и вернуться в И.П., а также с дополнительным

отягощением в виде манжет на ноги и руки.

Поднимание ног из положения, лежа на спине. Из И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх, и сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги стараться держать прямыми. Повторять от 10 до 50 раз в одном подходе. Количество подходов от 3 до 5. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Из И.П. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в И.П. Дозировка, как и в предыдущем упражнении. Для усложнения, можно выполнять с отягощением за головой или на груди.

Прыжковые упражнения. Подскоки на одной ноге, с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу.

- Выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;

- Выполнить то же на другой ноге;

- Выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую, ногу, повторить подскок на левой ноге;

- Выполнить то же для другой ноги.

Весь описанный цикл из четырех действий можно выполнять на один счет.

Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание должно быть упругим и быстрым. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. В одной тренировке можно включать 2 - 4 серии таких подскоков.

Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть быстрым и упругим.

Прыжки в глубину с тумбы высотой 50 – 100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2-4 серии по 6 - 10 прыжков в каждой. Приземление должно быть упругим. Амортизация и последующее отталкивание должно выполняться как единое, целостное действие. Это упражнение следует выполнять не чаще 1 - 2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.

Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку, поваленное дерево и т.д.). Прыжки выполняются боком, вперед - назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов. Отталкивания при этом должны быть упругими и быстрыми, выполняться как одно целостное действие. Расстояние между препятствиями подбирается опытным путем. Высота увеличивается постепенно. Количество препятствий от 5 до 20, в зависимости от их высоты и Вашей подготовленности.

Силовые упражнения с партнером.

И.П. - стоя напротив, ноги на ширине плеч, полусогнутые руки вперед, пальцы в «замке»: попеременные сгибания - разгибания рук («швунги»),

преодолевая сопротивление партнера.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, захватить руки партнера, сидящего перед Вами на корточках, за лучезапястные суставы: тяга партнера за руки вверх - к себе, стараясь поднять его вверх.

И. П.-.лежа лицом вниз на ковре, руки вперед, партнер захватывает Вас за лодыжки и удерживает ноги: отталкивания руками, как при плавании баттерфляем. Партнер перемещает Вас за ноги вперед - назад в такт движениям рук. Упражнение можно выполнять в стороны или по - кругу.

И.П. - сидя на ковре спиной друг к другу, захватив партнера руками «под локти»: борьба с партнером, стараясь уложить его боком на ковер.

И.П. - стоя с партнером, висющим на голених на Ваших плечах за спиной вниз головой и удерживая его за лодыжки: наклоны туловища вперед одновременно с партнером.

И.П. - сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног упереться в ступни сидящего в той же позиции партнера: попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера.

И.П. - лежа спиной на ковре, партнер под углом 90 градусов упирается своими ступнями в одну вашу ногу, а зажатую захватывает двумя руками: сведение ног, преодолевая сопротивление партнера.

И.П. - стоя в средней стойке, опереться спиной на спину партнера, ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди: одновременные приседания, преодолевая тяжесть тела партнера. Сложные реакции. В них выделяют:

- Реакции на движущийся объект.
- Реакции выбора.

Чаще всего эти типы реакций встречаются в играх и единоборствах.

- Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Латентный период этой реакции больше, чем простой и может достигать 300 мс. К примеру, время реакции вратаря при движении рукой с ловушкой в среднем имеет величину 0,18-0,21 сек., с "блином" -0,22-0,23 сек.; при выдвигании ногой, одноименной с ловушкой 0,22-0,24 сек., одноименной с блином 0,24-0,26 сек.

Скрытый период реакции на движущийся предмет складывается из четырех элементов:

- Человек должен увидеть движущийся предмет (мяч, игрока).
- Оценить направление и скорость его движения.
- Выбрать план действий.
- Начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие, т.е. умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Эта способность тренируема и ее развитию на занятиях следует уделять особое внимание. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект.

При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- уменьшать размеры движущегося объекта.

Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол или ручной мяч с мячами меньшего размера, чем обычные.

Важное значение на сокращение времени реакции имеет умение человека предугадывать движение, скажем, полет мяча в футболе или шайбы в хоккее, по действиям игрока, производящего удар. Так, в современном хоккее скорость полета шайбы в бросках достигает свыше 50 м/с. Это значит, что с расстояния до 10 м вратарь практически не успевает среагировать на брошенную шайбу. Однако очень часто вратарь удачно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. Это происходит благодаря предугадыванию, предвосхищению (антиципации) полета шайбы.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Этот гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от большого запаса тактических действий и технических приемов, выработанных в длительной тренировке, от умения мгновенно выбрать из них наиболее выгодных.

Для развития быстроты реакции с выбором следует:

Постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала изучается выполнение защиты в ответ на заранее обусловленный удар или укол (защищающийся не знает, когда будет проведена и куда направлена атака), затем спортсмену предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д. Постепенно его подводят к реальной обстановке единоборств.

Развивать способность предугадывать действия противника, как бы опережать их начало, т.е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подготовительные движения и внешний вид (осанку, мимику, эмоциональное состояние и пр.). К примеру, большинство боксеров отличают финты от ударов по исходному положению ног, по выражению лица и глаз, по поступательному движению ног, повороту туловища, по вращению бедер, по положению рук.

Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.

Быстрота одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. Это, например, скорость движения руки при метании копья, ударе по волейбольному мячу, уколе в фехтовании, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу или клюшки при сбрасывании в хоккее с шайбой. Наибольшая быстрота одиночного движения достигается при отсутствии добавочного внешнего сопротивления.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости движений достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие быстроты одиночного движения целесообразно проводить совместно с развитием силовых способностей. С этой целью широко используются упражнения с отягощениями. К примеру, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, свинцовые

манжеты в игровых действиях руками, утяжеленные перчатки при выполнении боксерских ударов, снаряды более тяжелого веса в легкоатлетических метаниях.

Все эти предметы следует применять лишь после того, как будет хорошо освоена техника основного навыка без отягощения. Величина дополнительного отягощения должна быть такой, чтобы оно не искажало технику движений и позволяло выполнять действия с максимально возможной скоростью. Как правило, оптимальную величину отягощения в каждом конкретном случае определяют эмпирическим путем. В данном случае, для развития быстроты одиночного движения в упражнениях, связанных с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений за счет внешних отягощений используются также облегченные условия, способствующие повышению скорости однократных движений. В этом случае, в частности, применяют метание облегченных снарядов, прыжки с наклонной дорожки, проведение отдельных приемов в борьбе с более легким партнером и др.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении их скорости.

Эффективным методом повышения скоростных возможностей является и контрастный вариативный метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление быстроты движений. Например, показано, что выполнение толчков набивного мяча весом от 5 до 10 кг стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Экспериментально обоснована методика использования гантелей для развития быстроты движений. С гантелями выполняется имитация ударов: прямых (вес до 4 кг), боковых снизу (вес 1,5-2 кг) - 5-6 раз, каждой рукой, а также защит: уклоны и нырки влево и вправо, уклоны назад (вес до 4 кг) - 5-6 раз в каждую сторону. Затем те же движения выполняются без отягощения. В обоих случаях необходимо уделять внимание умению расслаблять мышцы перед началом выполнения упражнения: мгновенно начинать движения и моментально расслабляться после выполнения упражнения.

В беге, плавании, гребле, велоспорте и в других видах двигательной деятельности большую роль играет другая разновидность скоростных способностей - высокий темп движений, т.е. максимальная частота движений в единицу времени. Так, мы говорим о темпе ходьбы - 120-140 шагов в минуту, о темпе гребли - 30-40 гребков в минуту, о темпе спринтерского бега - 4,9-5,0 шагов в сек. и т.д. Следует иметь в виду, что понятие "темп" близко связано с понятием "скорость", но они не тождественны. Можно, например, поднимать руку на разную высоту и опускать в одинаковом темпе, скорость же движения руки при этом будет разной. Различной будет и скорость бега при одинаковой частоте, но разной длине беговых шагов. Вместе с тем, вполне очевидно, что скорость бега зависит как от длины, так и от частоты шагов. Для каждого бегуна большое значение имеет определение оптимальных взаимоотношений длины и частоты беговых

шагов. Установлено, что между результатами в спринтерском беге и показателями темпа на различных участках дистанции существует определенная взаимосвязь. Между темпом движений и результатом бега на участке дистанции 1-15 м. достоверная взаимосвязь отсутствует. Объяснить этот факт можно тем, что техника стартового разгона настолько сложна, что ошибки и нестабильность в его выполнении наблюдаются даже у сильнейших спортсменов мира. Это, в свою очередь, приводит к большой вариативности при выполнении первых циклов движений.

Наибольшие величины связи между результатом и темпом наблюдаются в группе спортсменов по сравнению с не спортсменами на участках 35-50 и 51-65 м. На участке 86-100 м. данная связь несколько уменьшается. Это свидетельствует о том, что с повышением квалификации результаты в спринте все более зависят от показателей наивысшего темпа движений, проявляемого на одном из участков дистанции.

Большое значение в поддержании высокого темпа имеет способность человека быстро сокращать и расслаблять мышцы, а также предельно быстро "выключать" мышцы-антагонисты. У лиц с высокой частотой движений, латентное время напряжения и расслабления мышц короче, чем у лиц, обладающих более низким её уровнем.

Методический путь развития этой способности - повторное выполнение движений с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранена данная частота движений. При снижении темпа упражнение следует прекращать. С увеличением темпа движения требования к скорости расслабления мышц возрастают. При недостаточной быстроте расслабления мышц возникает "скоростная напряженность", т.е. состояние, при котором мышцы, не успев расслабиться, должны вновь сокращаться. В результате нарушается координация в сокращении и расслаблении антагонистических групп мышц. Нередко они оказываются напряженными одновременно. Все это в значительной мере лимитирует увеличение скорости передвижения. Нарушение четкого чередования напряжения одних групп мышц и расслабления других является причинами большинства мышечных травм.

Развитие способности к расслаблению мышц должно идти по трем основным направлениям:

- Максимальное уменьшение напряженности мышц, не принимающих участия в данном движении. К примеру, в скоростном беге на коньках, это касается прежде всего мышц спины, шеи, рук и туловища.
- Устранение напряжения мышц-антагонистов, возбуждение которых противодействует основному движению, уменьшая его амплитуду и -внешнее проявление силы мышц-антагонистов (в беге на коньках к ним относятся приводящие мышцы бедра, сгибатели голени).
- Овладение целесообразным ритмом чередования напряжения и расслабления мышц, обеспечивающих выполнение двигательного действия.

## Методы развития быстроты в движениях

Название метода	Выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3—5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же, чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем	Содержание метода
С ускорением		Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной. То же на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.
С хода		С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка дистанции с максимальной скоростью
Переменный		Выполнение упражнения, чередуя ускорение: с максимально возможной.
Уравнительный (гандикап)		Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами (каждый и из них имеет преимущество перед другими соответственно своим силам)
Эстафеты		
Игры		Выполнение упражнений на быстроту в виде различных эстафет. То же с включением переноски груза и сразу же без него
Соревнования тренировочные		Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр. То же на уменьшенном поле
Соревнования официальные		Выполнения упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнования
Повторный	П о в т о р н о е в	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью продвижения  Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3—5 повторений,

выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же, чередуя в одном занятии и выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем воспитание волевых качеств

## Задачи

Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости

Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение

Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремления к максимальному проявлению быстроты

Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

Увеличение быстроты, движений, действий, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результативности

Увеличение скорости продвижения, быстроты движений, овладение расслаблением

Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений

**Воспитание ловкости.** Под ловкостью следует понимать, способность, своевременно и эффективно выполнять сложно-координированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка. Ловкость — сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки. Различают общую и специальную ловкость бойца.

Общая ловкость — способность к овладению сложно-координированными движениями, а также быстрое овладение движениями в не специфических для каратэ видах деятельности. Ловкость, как физическое качество отличается специфичностью. Так, каратист, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта (например, в гимнастике). Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности.

Воспитание как общей, так и специальной ловкости складывается из развития способностей осваивать в координации двигательные действия, а также из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Общими критериями ловкости являются:

- координационная сложность выполняемого движения;
- точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик движения;
- время выполнения движения.

Быстрота овладения новым движением имеет своей физиологической основой подвижность и динамичность процессов возбуждения и торможения. Чем подвижнее нервные процессы и чем быстрее меняется функциональное состояние нервных центров, тем лучше дифференцированное торможение, которое приводит к вычленению ненужных и закреплению целесообразных движений.

Точность выполнения движения, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестезической чувствительности — совместной деятельности двигательного и тактильного анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений. Ловкость тесно связана с быстротой и точностью двигательных реакций спортсмена.

Основной путь воспитания ловкости — овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В результате увеличивается запас двигательных навыков, поддерживается высокий тонус «творческой» деятельности коры головного мозга в формировании новых движений и увеличиваются функциональные возможности двигательного анализатора. По мере овладения движением и последующей автоматизации навыка тренирующий эффект в развитии ловкости с помощью конкретного движения исчезает. Таким образом, при воспитании ловкости могут использоваться любые упражнения, в которых есть элемент нового. Причем чем больше запас двигательных навыков спортсмена, тем легче он овладевает новым движением и тем выше его ловкость.

Каратэ, в отличие от ряда других видов спорта (например, легкоатлетического

бега, метаний, прыжков и др.), не стандартизированный вид деятельности. В нем проявляются различные формы сложно-координированных движений, выполняемых соперниками в изменяющейся обстановке поединка. Поэтому совершенствование каратиста в общей ловкости, например, в спортивных играх и других видах единоборства, для которых характерны качественно однородные навыки, будет способствовать воспитанию его специальной ловкости.

Существуют два направления в воспитании *специальной ловкости*:

Совершенствование возможно более широкого комплекса разнообразных специальных координации, необходимых для всех представителей искусного каратэ. Для этой цели тренер применяет технические приемы разной степени сложности: боковые шаги, уклоны, нырки, комбинированные защиты, различные варианты ударов — при скачке, при шагах разноименными ногами, при отходах, встречных ударах перекрестного типа, при различных сериях ударов и их сочетаниях с защитами и передвижениями, при выходе из углов «татами», различных входах в ближнюю дистанцию и выходах из нее.

Эти упражнения, способствующие совершенствованию специальной ловкости, можно применять без партнеров (специально - подготовительные упражнения, направленные на совершенствование координации движений), с партнером (для совершенствования в технике, а также для развития чувства времени и дистанции) и в условных и вольных боях (где действия выполняются в условиях внезапности).

Кроме того, на практике тренеры используют и другие методические приемы, направленные на совершенствование специальной ловкости. Например, каратист изучает технику приемов в ограниченном пространстве угла татами или, находясь «не в своей стойке», увеличивает быстроту выполняемых приемов и т. д.

Совершенствование узкого круга специальных координации, необходимых бойцам различных направлений и манер боя. При этом тренер избирательно применяет такие индивидуальные задания в условных и вольных боях, которые позволяют бойцу наиболее совершенно выполнять специфические задачи, характерные для направления, представителем которого он является. Например, совершенствуется в координации темповых движений, умении выбирать и сохранять дистанцию необходимую для проведения ударов; в умении мгновенно «взрываться» в ответ на искомую и создаваемую им ситуации. В соответствии с этим на тренировках перед спортсменами ставятся конкретные задачи и подбираются партнеры для боевых упражнений.

Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, боец достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточными для относительно полного восстановления. Сами же упражнения, занимающиеся должны выполнять тогда, когда исчезнут следы утомления от предшествующей нагрузки.

### **Развитие выносливости**

Выносливость каратиста - способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана, со способностью организма быстро

восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит, прежде всего, от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется способностью каратиста выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития каратэ подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной быстротой, поэтому очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддержания общей выносливости и ее дальнейшего совершенствования.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются методы:

Метод увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменнно-интервальный, повторный.

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 6 минут. (2+2+2) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении 12-15 мин.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным.

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

Интервальный метод. Он заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также от степени тренированности и самочувствия интервалы работы и отдыха быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении общеразвивающих, специальных упражнений и в схватках.

Различные интервалы работы и отдыха и разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод, рекомендуется использовать, когда каратисты достаточно хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход спортсменов на схватку, когда каждый период схватки боец ведет с различными партнерами.

В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой. Учитывая, что темп схватки зависит от уровня подготовленности обоих партнеров, необходимо при развитии выносливости подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо.

Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью каратисты должны выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Небольшая затрата сил позволит спортсмену заканчивать схватку более свежим и быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку. Для быстреего восстановления сил в перерывах между боями следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания.

Для развития выносливости большое значение имеет правильное чередование нагрузки и отдыха, умелое применение больших и максимальных нагрузок.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов для ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период тренировки внимание к совершенствованию специальной выносливости увеличивается по мере приближения основного периода и особенно возрастает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место среди средств, используемых для совершенствования выносливости, отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе.

Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этап предварительной подготовки.

Для успешного выступления в различных соревнованиях (например, матчевых и турнирных) требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

### **Методика развития специальной выносливости**

Особенности поединка в каратэ заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения: от низкой до предельной, а действия соперников комплексуются на большое число различных эпизодов, чередующихся ситуациями выполнения технических действий с максимальной интенсивностью, с ситуациями выбора *позиций, подготовки атак и переходов в защиту*, то есть, действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у Вас *энергетические резервы*, а как Вы их будете расходовать, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается *анаэробными процессами*, а скорость протекания *восстановления* в ходе поединка определяется *мощностью аэробного процесса*. При этом желательно не допускать переходов в *гликолитический анаэробный режим* работы, т. е., например, избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание *устоления*, последующее снижение *работоспособности* и необходимость длительного *восстановительного периода* для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих *мышцах молочной кислоты*. Снижение работоспособности выражается, прежде всего, в ухудшении *реакции, снижении мощности работы* (а значит, и силы ударов), *уменьшения скорости и точности* выполнения атакующих и защитных действий, а также *перемещений*. Полностью избежать подключения *анаэробного гликолиза* в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане, и к этому необходимо быть готовым.

Стратегия повышения *специальной выносливости* в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

- Совершенствование *специальной выносливости* за счет улучшения компонентов мощности и ёмкости алактатного анаэробного процесса.

2. Развитие и совершенствование компенсаторных механизмов, т. е. увеличение *аэробной мощности*. Совершенствование *алактатной анаэробной мощности* осуществляется при выполнении специальных упражнений сериями продолжительностью по 6-10 секунд, повторяя их по 5-6 раз в каждой серии, с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2-4 таких серии работы, с отдыхом между ними 4-5-минут. Чем выше Ваша тренированность, тем менее продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на *растягивание*, или плавным и медленным выполнением комплексов *формальных упражнений*, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики *ушу*. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий *специальных*

упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения *алактатной ёмкости*. *Главный критерий контроля направленности нагрузки* - высокая, не снижающаяся от серии к серии, мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах. Если же повторять 10 секундные серии упражнения с 10-15 секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на одновременное совершенствование и *аэробной мощности*. При увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена и на увеличение *аэробной ёмкости и эффективности*. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития *специальной выносливости*, но, одновременно, и совершенствования *техники*, развития *специфической силы и быстроты*. При коротких интервалах отдыха заполнять их какими-либо другими упражнениями не следует.

Для совершенствования *гликолитических анаэробных* возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение *мощности*, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд – на ёмкость *анаэробного гликолиза*.

Для развития и совершенствования *специальной выносливости*, проявляющейся в способности вести поединок на уровне *максимальной Мощности*, применяют и *специально-подготовительные* упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном, рекомендуется использовать для этого *обусловленный* или *свободный спарринг* с одним или несколькими партнёрами, «*бой с тенью*», выполнение серий *упражнений на снарядах, в передвижении и др.*

Например: 1. При тренировке *на снарядах* необходимо выполнять: 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действия продолжительностью 1,6-1,5 сек (каждое включение), и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т. д. Всего следует выполнять 5-6 таких серий через 1,5-2,0 минуты отдыха.

- При выполнении *прыжковых упражнений*: 10-15 секунд интенсивной работы (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.

- Для совершенствования *гликолитической анаэробной способности* и *адаптации к-ацидотическим сдвигам* во внутренней среде, приводящим к резкому снижению работоспособности (в том числе, и точности действий) - выполнять *специальные упражнения на снарядах, «бой с тенью»*, *сочетания ударов и передвижений*: 5-6 серий по 20-30 секунд *интенсивной* работы в чередовании с работой *малой интенсивности* в течение 1-3 минут. С ростом тренированности продолжительность *восстановительной работы* можно сокращать равномерно, или с уменьшением к концу серии, например, - 90 секунд - 75 - 60 - 45 - 30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 минут, в течение которого необходимо по возможности выполнять *дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость*. Нагрузку

можно увеличить за счет *дополнительных отягощений* при выполнении специальных упражнений (в виде *накладок, жилетов, поясов, гантелей* и т. д.).

Вместе с тем, для более избирательной направленности *упражнений с тяжестями* на тот или иной механизм обеспечения *специальной силовой выносливости*, необходимо придерживаться следующих правил:

- Для увеличения *максимальной анаэробной мощности* используются упражнения с отягощением 30-70 % от предельного, с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами – до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем - до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов.

- Для увеличения *анаэробной алактатной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала*: упражнения с отягощением от 20 и до 60 % от предельного с количеством повторений 15-30 раз с высокой скоростью и темпом движений.

Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты. В процессе работы *необходим постоянный контроль за техникой* выполнения упражнения.

- Для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях резких *ацидотических сдвигов*, повторять не более 4 серий упражнения в высоком темпе с отягощением 20-35 % от предельного и с работой «до отказа» в каждой серии. При больших (до 10 минут) интервалах отдыха (в течение которых необходимо выполнять упражнения на расслабление, гибкость, различные махи), работа будет направлена преимущественно на совершенствование анаэробной гликолитической производительности, а при относительно небольших интервалах (1-3 минуты) – на истощение анаэробных внутримышечных ресурсов и совершенствование их ёмкости.

### **Методика развития гибкости**

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания - разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером или простейшими гимнастическими приспособлениями (гимнастическая стенка, гимнастическая палка). В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуется использовать только в комплексе с обычными упражнениями. Комплексы упражнений могут быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на совершенствование специальной гибкости. Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существует три методических приема для снижения нежелательных последствий:

- Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Возможно, использовать прямую последовательность (сила + гибкость) и обратную (гибкость+сила). Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

- Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

- Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье.

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки (по Б. В. Сермееву, 1970)

#### Задачи тренировки

Разрабатываемые суставы	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-35
Коленные	20-25	20-25
Голеностопные	20-25	10-15

#### Упражнения для развития гибкости.

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке.

И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее стопа параллельна полу: медленные повороты левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за перекладины.

И.П., как и в предыдущем упражнении: пружинящие сгибания левой ноги в коленном суставе. Руками перехватить перекладины, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу (т.е. пятку опорной ноги не отрывать от пола).

И.П. - левая нога в упоре на перекладине: медленный пружинящий наклон, руками коснуться пальцев ноги. Наклон туловища к правой ноге, руками коснуться пола рядом с правой ногой. Левая стопа поворачивается на перекладине параллельно полу. Выполняется 10 -20-раз. Выполнять на каждую ногу.

И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, стопы параллельны, руками захватить перекладины на уровне груди повороты ног влево - вправо в тазобедренных суставах, постепенно раздвигая ноги до положения продольного и поперечного шпагатов.

И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой ноге. Правая, прямая нога в упоре на перекладине, ее стопа параллельна полу. Правой рукой взяться за перекладину: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 покачиваний в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

Активные статические упражнения на гибкость на основе «асан Хатха- еги».

И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
- удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно);
- медленно опуститься на спину, и также медленно опустить прямые ноги.

И.П. - сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге:

- на выдохе наклониться вперед правым боком.левой рукой захватить пальцы правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени;
- удерживать позу в течение 10 — 30 секунд;
- выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено. На выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;
- зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10-30 секунд и затем выпрямить его;
- выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги;
- удерживать это положение в течении 10-30 секунд;
- левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно опираясь на правую руку, лечь на спину;
- удерживать позу в течение 10-60 секунд;
- вытянуть левую ногу вперед, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.

И. П. - встать на колени, свести голени так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь. Сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени;

- раздвинуть стопы в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени;
- выдержать позу в течении 1 - 3 минут;
- на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно лечь на спину;
- удерживать позу от 1 до 3 минут;
- медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вперед, сесть;
- лечь на спину, расслабиться.

И.П. - сесть, согнуть ноги в коленных суставах. Подтянуть стопы к промежности:

- соединить подошвы стоп между собой и опустить колени, насколько это возможно;
- соединив руки в замок, подтянуть стопы еще ближе к промежности;
- надавить предплечьями на голень, прижать колени к полу;
- на выдохе наклониться вперед, стараясь коснуться лбом пола;
- удерживать позу 1 - 2 минуты.

### **Пассивные статические упражнения с партнером.**

И.П. - стоя лицом друг к другу: выполнить несколько махов в сторону прямой ногой, затем с помощью партнера отвести ее в сторону - вверх до предела и держать

10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.

И.П. - стоя боком к партнеру и опираясь на его плечо: выполнить несколько махов прямой ногой вперед - назад, и с помощью партнера поднять прямую ногу вверх до предела. Конечное положение держать 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.

И.П. - в висе на перекладине: партнер, захватив ноги, «растягивает» вас, повисая на ногах. Упражнение выполняется 5-10 секунд. Затем плавно, при помощи партнера опускаетесь на пол, без резкого приземления.

И.П. - сидя друг против друга, опереться разведенными в стороны ногами стопа в стопу: одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону. Держать в конечном положении 10-15 секунд.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы в этапах 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 Минюсте России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №№ 11-12 к ФССП);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5x0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для "каратэ" (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования"							
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками 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 «каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, 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 № 62203) (далее – Приказ 952н), 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) (далее – Приказ 237н), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД); непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Фунакоси Гитин - Каратэ-до. Мой жизненный путь.
2. Горбылев А. - Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Выпуски 1-6
3. Маряшин Ю. - Оперативное каратэ. Основы подготовки к реальному бою. Книга 1. Психологическая и специальная физическая подготовка.
4. Катанский С. - Многостилевое контактное каратэ.
5. Мартин Э. - Библия каратэ сетокан. От начального уровня до черного пояса.
6. Кузнецов С. - Ключи ко всем боевым искусствам: от карате до русского стиля рукопашного боя.

7. Горбылев А. - Как научиться драться за 100 дней. Уличное каратэ.
8. Терехин К. - Эффективное каратэ. Наука побеждать.
9. Травников А. - Карате для начинающих.
10. Накаяма М. - Динамика каратэ.
11. Хассел Р., Отис Э. - Полный курс каратэ с иллюстрациями.
12. Хацуо Рояма - На пути к постижению мастерства. Книга первая.
13. Хиббард Д. - Искусство каратэ: Техника разбивания предметов в - Каратэ-до.
14. Травников А. - Полный курс боевых приемов без оружия.
15. Травников А. - Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное каратэ.
16. <https://fcpsr.ru/cat/1/37/240?page=2>
17. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200007?index=0&rangeSize=1>
18. [sport.mos.ru](http://sport.mos.ru)

Приложение № 1  
**Годовой учебно-тренировочный план**

№	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Для спортивной дисциплины "ката"			
		Недельная нагрузка			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12	12	8	8
		Для спортивной дисциплины "весовая категория", "командные соревнования"			
		Недельная нагрузка			
		4,5-6	6-8	14-18	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12	12	8	8
		<b>Для спортивной дисциплины "ката"</b>			
1.	Общая физическая подготовка %	<b>48-50</b>	<b>40-45</b>	<b>30-35</b>	<b>20-25</b>
2.	Специальная физическая подготовка %	–	<b>5-10</b>	<b>10-15</b>	<b>15-20</b>
3.	Интегральная подготовка %	<b>5-7</b>	<b>12-15</b>	<b>22-25</b>	<b>25-30</b>
4.	Техническая подготовка %	<b>40-42</b>	<b>30-35</b>	<b>25-30</b>	<b>20-25</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	<b>1-5.</b>	<b>1-3</b>	<b>2-4</b>	<b>2-4</b>
6.	Инструкторская и судейская практика %	–	–	<b>1-4</b>	<b>1-4</b>
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	<b>1-3</b>	<b>1-3</b>	<b>2-4</b>	<b>2-4</b>
8.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>728-936</b>
		<b>Для спортивной дисциплины "весовая категория", "командные соревнования"</b>			
1.	Общая физическая подготовка %	<b>38-45</b>	<b>33-35</b>	<b>25-30</b>	<b>18-20</b>
2.	Специальная физическая подготовка %	–	<b>4-8</b>	<b>6-10</b>	<b>11-15</b>
3.	Интегральная подготовка %	–	<b>10-14</b>	<b>13-17</b>	<b>12-16</b>
4.	Техническая подготовка %	<b>30-34</b>	<b>24-28</b>	<b>20-24</b>	<b>13-17</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	<b>19-26</b>	<b>16-21</b>	<b>19-26</b>	<b>17-24</b>
6.	Инструкторская и судейская практика %	–	–	<b>1-3</b>	<b>1-4</b>
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	<b>1-3</b>	<b>1-3</b>	<b>2-4</b>	<b>2-4</b>
8.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>728-936</b>

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие на судейский семинарах и аттестации</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,</li> </ul>	В течение года

	<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- изучение и применение здорового образа жизни</li> </ul>	
2.2. Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- изучение правильного питания, сбалансированности продуктов, восполнению в организме недостающих витаминов и применения в течении дня</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 церемониях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в парадах, открытиях (закрытиях), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

организацией, реализующей  
дополнительные образовательные  
программы спортивной подготовки.

#### 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

## Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие: «Что такое допинг?»	Сентябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие: «Процедура допинг-контроля».	декабрь Сентябрь октябрь	в форме лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Выявление допинга у спортсмена и наказание»	ноябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена и спортивной карьеры».	февраль	в форме лекции
	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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.
Этап начальной подготовки	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	Понятливость. 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.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 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. Рациональное, 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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-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.