



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Федерация каратэ России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.853.26

ББК 75.716

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители:

– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 110 с.

Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 48576 от 17 октября 2017 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «каратэ» и его отличительные особенности.	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)....	13
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 1 к ФССП).	13
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение № 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	16
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	17
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 2 к ФССП)	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 3 к ФССП).....	19
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «каратэ» (приложение № 10 к ФССП)	20
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	20
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение № 11 к ФССП).....	23
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	25
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	25
3.1.2. Физическая подготовка.....	30
3.1.3. Развитие физических качеств.....	34
3.1.4. Тактическая подготовка.....	38
3.1.5. Теоретическая подготовка.....	40
3.1.6. Психологическая подготовка	41
3.1.7. Интегральная подготовка	41
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки	42
3.2.1. Структура тренировочного занятия	42
3.2.2. Средства и методы тренировки.....	44
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий	48
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	52
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	58
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	60
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	60
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП.....	62
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	64
4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» на этапе НП.....	64
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	65
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения	69

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	69
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП	72
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	79
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	81
6.1. Основная литература	81
6.2. Дополнительная литература.....	81
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 83	
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	85
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	88
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	88
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	89
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей.....	89
8.4. Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе НП 1 года подготовки.....	103
8.5. Техническая и специальная физическая подготовка для 1 года этапа НП (ката, кумитэ).....	104
8.6. Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе НП свыше года (ката, кумитэ).....	105
8.7. Техническая и специальная физическая подготовка для 2 года этапа НП (ката, кумитэ).....	106
8.8. Техническая и специальная физическая подготовка для 3 года этапа НП (ката) 109	
8.9. Материал по теоретической подготовке	110

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «каратэ» для этапа начальной подготовки (далее – НП) составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – ФССП), утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 17 октября 2017 г. № 48576.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «каратэ». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «каратэ».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП по виду спорта «каратэ»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «каратэ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативные правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления каратиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки каратистов;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и каратэ, в частности.

Этап НП – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в каратэ. Поэтому основная цель на этапе НП – формирование у занимающихся

необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых каратисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники каратэ, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП по виду спорта «каратэ» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «каратэ» и его отличительные особенности

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу,

скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую популярность во всем мире.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования). Ката – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками.

Ката – это индивидуальное формальное упражнение, заключающее в себе идею реального боя с несколькими противниками и представляющее собой стандартную

комбинацию технических приёмов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Одним из видов спортивных дисциплин каратэ, вошедших в программу Олимпиады-2020 в Токио, являются индивидуальные соревнования по ката, предполагающие демонстрацию упражнений традиционной техники каратэ.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также - понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

Спортивный поединок, или кумитэ, – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми – «переплетённые руки» и тэ – «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами.

Личные и командные соревнования по ката и кумитэ проводятся между соперниками одного пола.

Первоначально каратэ представляло собой систему рукопашного боя без оружия, с XV века развивавшуюся на острове Окинава, а с начала XX века – в Японии. Становление каратэ как вида спортивного единоборства пришлось на 50-е годы XX века. В начале 60-х годов создаются национальные федерации каратэ в ряде стран Азии, Европы и Америки. В ноябре 1965 году был образован Европейский союз каратэ (далее – ЕКУ), а в мае 1966 года в Париже – проведён первый чемпионат Европы по каратэ, который затем становится ежегодным. Летом 1970 года в Париже учреждается Всемирный союз организаций каратэ (далее – WUKO) и в октябре того же года в Токио проводится первый чемпионат мира по каратэ только среди мужчин в абсолютной весовой категории до одного Иппона (Сёбу Иппон) и командных соревнованиях.

На IV чемпионате мира в 1977 году впервые включаются личные соревнования по ката среди мужчин.

С 1980 года мировые чемпионаты начинают регулярно проводиться раз в два года. Их программа радикально расширяется: добавляются личные соревнования по кумитэ среди мужчин в весовых категориях: до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг и свыше 80 кг, а также впервые включаются личные соревнования по ката среди женщин. С 1982 года начинают проводиться личные соревнования по кумитэ среди женщин в трёх весовых категориях: до 53 кг, до 60 кг и свыше 60 кг. На VIII чемпионате мира в 1986 году добавляются командные соревнования по ката среди мужчин и женщин. В 1988 году в программу чемпионата включают соревнования по кумитэ в абсолютной весовой категории среди мужчин до трёх Иппонов (Сёбу Самбон). В 1992 году из-за высокого травматизма последний раз проводятся соревнования по кумитэ среди мужчин в абсолютной весовой категории до одного Иппона и начинают проводиться командные соревнования по кумитэ среди женщин и в открытой весовой категории среди мужчин. Следующее изменение программы чемпионатов происходит в 1996 году, с началом проведения соревнований по кумитэ в открытой весовой категории среди женщин.

На XX чемпионате мира в 2010 году программа личных соревнований по кумитэ претерпевает значительные изменения. Упраздняются состязания в открытой весовой категории среди мужчин и женщин. Вводятся новые весовые категории. У мужчин: до 60 кг, до 67 кг, до 75 кг, до 84 кг и свыше 84 кг; у женщин: до 50 кг, до 55 кг, до 61 кг, до 68 кг и свыше 68 кг.

Первые шаги, направленные на включение каратэ в программу Олимпийских игр, начали предприниматься руководством WUKO в первой половине 80-х годов XX века. В итоге, 6 июня 1985 года Международный Олимпийский комитет (далее – МОК) признаёт каратэ видом спорта, а WUKO – единственной организацией, развивающей его в мире. Но в июле 1992 года из-за разногласий Международной федерацией традиционного каратэ (далее – ИТКФ) с WUKO признание временно отзывается. Так как, согласно Олимпийской Хартии, МОК признаёт только одну организацию в мире, развивающую какой-либо вид спорта, то он потребовал

объединения WUKO и ITKF. Руководство WUKO согласилось с этим требованием и после консультаций с ITKF в 1993 году на конгрессе WUKO в г. Алжире принимается решение об объединении двух организаций, в результате чего создаётся Всемирная федерация каратэ (далее –WKF). Но затем руководство ITKF стало препятствовать дальнейшим шагам к объединению, тем самым отказавшись от выполнения требований МОК и значительно замедлила решение вопроса принятия в олимпийское движение. МОК в 1999 году возвращает своё признание WKF как единственной международной федерации, уполномоченной представлять каратэ в олимпийском движении.

С этого момента начинают предприниматься активные действия, направленные на включение каратэ в программу Олимпийских Игр.

В 2015 году каратэ было представлено на Первых Европейских Играх, а в 2016 году МОК включает каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 1 к ФССП).

Продолжительность этапа НП для спортивных дисциплин: ката, ката – группа составляет 3 года, для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена,

определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе НП по виду спорта «каратэ»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
3	7	12
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
2	10	12

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься каратэ, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа соблюдаются следующие условия: 1) не превышена

единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики каратэ, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

НП является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-каратистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение № 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап НП	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 2 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «каратэ» (%)**

Виды подготовки	Этап НП	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Общая физическая подготовка (%)	29 - 39	29 - 39
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 17	14 - 17
Техническая подготовка (%)	43 - 54	43 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 63	46 - 58
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 3

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «каратэ» (ч)**

Виды подготовки	Этап НП			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа				
Общая физическая подготовка	106	34	159	34
Специальная физическая подготовка	50	16	75	16

Техническая подготовка	150	48	225	48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2	9	2
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования				
Общая физическая подготовка	178	57	243	52
Специальная физическая подготовка	63	20	94	20
Техническая подготовка	62	20	117	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3	14	3
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение № 3 к ФССП)

Соревнования в каратэ – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в каратэ по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «каратэ»

Виды спортивных соревнований	Этап НП	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		

Контрольные	-	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Контрольные	-	-
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «каратэ» (приложение № 10 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной

подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа													
Общая физическая подготовка	106	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	50	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	150	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
Всего (ч)	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования													
Общая физическая подготовка	178	15	15	15	15	15	14	15	15	15	14	15	15
Специальная физическая подготовка	63	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5
Техническая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1

На самостоятельную подготовку отводится не более 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение № 11 к ФССП)

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки на этапе НП указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся каратэ, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23 августа 2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным каратистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастную диапозон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий

(акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 27-36 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Для юных каратистов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (табл. 9 и 10). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное

развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Таблица 9

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств и двигательных способностей девочек– пловцов

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	О В	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки спортсменов этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий.

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств и двигательных способностей мальчиков – пловцов

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в каратэ.

Таблица 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «каратэ»

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (далее – ОФП)

– процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам ОФП относятся упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа НП представлены в таблице 12.

Таблица 12

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа НП

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

Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Весовая категория, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на полу (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах.

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

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

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 – 30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел,

занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.1.3. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18 - 1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80 %) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала тренируются в выполнении защиты в ответ на заранее обусловленный удар, затем спортсмену предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3 – 4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного

контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
2. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

3. Эффективность владения спортивной техникой.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

- скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.) характеризуются тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения;
- виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.);
- виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений;
- единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков;
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

3.1.4. Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения

соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия.

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову.

Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

3.1.5. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7. Олимпийское движение.
8. Особенности техники вида спорта.
9. Техника безопасности при занятиях спортом.
10. Правила вида спорта.

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении.

Причем в группах этапа НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

3.1.7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;

2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по каратэ во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество

упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям каратэ, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей спортсменов, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

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

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники каратэ: изучаются и совершенствуются техника боя и приемы каратэ, развиваются физические качества.

Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;

- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по каратэ используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники боя, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической

подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе НП представлен в табл. 13.

Таблица 13

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

В примерный план тренировочного занятия на этапе НП входит указание:

1. Места проведения тренировочного занятия.
2. Инвентаря.
3. Количество занимающихся.
4. Основные задания.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	Информация по целям и задачам	Словесные	2	нормальная
	Подготовить	Общеразвивающ	Строго-	10	75% от max

	организм к предстоящей работе	ие упражнения (ОРУ) Специальные упражнения (СУ) (имитационные)	регламентированного упражнения		
Основная	Обучить техническим элементам	СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15	75% от max
	Развитие физических качеств	СУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановительные упражнения. Анализ тренировочного занятия.	ОРУ, упражнения на растяжку	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для группы на этапе НП, представленная в таблицах 14, 15 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по каратэ для групп этапа
НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия:

Цель занятия:

Основные задачи занятия:

1. Совершенствование техники блоков и ударов.

2. Развитие силы и мощности техники за счет вращения корпуса.

3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм предстоящей работе	1. Построение.	2 мин	Равнение, спина прямая смотреть вперед.
	Приветствие.	3 мин	
	2. Сообщение цели, задач занятия.	5 мин	
	3. Общая разминка.	5 мин	
	4. Специальная разминка		
Основная часть, 25 мин.			
Совершенствование техники блоков и ударов	6. Отработка техники подсчет на месте без использования силы и скорости.	10 раз	Акцент на правильности исполнения техники, правильном положении бьющего и пассивного кулака, точность попадания.
Развитие силы и мощности техники за счет вращения корпуса	7. Отработка техники подсчет на месте с использованием силы 80%.	20 раз	Акцент на правильности исполнения техники, включение корпуса в удар, точность попадания.
Воспитать характер, чувство самоконтроля.	9. Отработка техники по лапам/макиварам без счета в стойке с перемещением в парах с использованием	10 раз	Акцент на реверсе корпуса, жесткости стойки, положении сто на полу, взгляде, осанке. Развитие самостоятельного контроля силы, скорости и точности удара (воспитание

	скоростно-силовых качеств.		силы духа, чувство самоконтроля).
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	<p>12. Ходьба в обход, легкий бег, переход на обычный шаг.</p> <p>13. Наклоны вперед, скрестные махи руками поочередно.</p> <p>14. Наклон вперед – потряхивания руками, опущенными вниз.</p> <p>15. Прыжки на двух ногах.</p> <p>16. Лежа на животе, руки вытянуты вперед. - потянуться</p> <p>16. Лежа на. груди: упор на руках, прогнуться в пояснице.</p> <p>15. Переключка.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>60 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Спокойный, равномерный темп.</p> <p>Расслабить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Расслабить мышцы спины и плечевого пояса.</p> <p>Расслабить все мышцы. Прыжки на носочках, не высоко.</p> <p>Задержаться на 1 сек. в верхнем положении.</p> <p>Задержка на 2 сек. На вдох - потянуться, на выдох - расслабиться.</p> <p>Указать на ошибки. Выделить спортсменов, которые хорошо справлялись с заданиями.</p> <p>Похвалить всех за работу.</p>

Таблица 15

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для групп этапа
НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия: Общая физическая подготовка

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Совершенствование техники блоков и ударов.

2. Развитие силы и мощности техники за счет вращения корпуса.

3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-
----------------	------------	-----------	-----------------

	программного материала		методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение.	2 мин	Равнение, спина прямая смотреть вперед.
	2. Сообщение цели, задач занятия.	3 мин	
	3. Общая разминка.	5 мин	
	4. Специальная разминка	5 мин	
Основная часть, 25 мин.			
Совершенствование техники блоков и ударов Развитие силы и мощности техники за счет вращения корпуса Воспитать характер, чувство самоконтроля.	6. Отработка техники подсчет на месте без использования силы и скорости.	10 раз	Акцент на правильности исполнения техники, правильном положении бьющего и пассивного кулака, точность попадания. Акцент на правильности исполнения техники, включение корпуса в удар, точность попадания. Акцент на реверсе корпуса, жесткости стойки, положении сто на полу, взгляде, осанке. Создание соревновательного эффекта. Развитие самостоятельного контроля силы, скорости и точности удара (воспитание силы духа, чувство самоконтроля).
	7. Отработка техники подсчет на месте с использованием силы 80%.	20 раз	
	8. Отработка техники подсчет в стойке с перемещением с использованием скоростно-силовых качеств на 80%.	10 раз	
	9. Отработка техники подсчет в стойке с перемещением в парах с использованием скоростно-силовых качеств	10 раз затем смена	
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	12. Ходьба в обход, легкий бег, переход на обычный шаг.	60 сек	Спокойный, равномерный темп. Расслабить мышцы плечевого пояса. Расслабить мышцы спины и
	13. Наклоны вперед, скрестные махи руками поочередно.	20 сек	
	14. Наклон вперед –	20 сек	

	потряхивания руками, опущенными вниз. 15. Прыжки на двух ногах. 16. Лежа на животе, руки вытянуты вперед. - потянуться 16. Лежа на груди: упор на руках, прогнуться в пояснице. 15. Переключка. Подведение итогов.	20 сек 5 раз 5 раз	плечевого пояса. Расслабить все мышцы. Прыжки на носочках, не высоко. Задержаться на 1 сек. в верхнем положении. Задержка на 2 сек. На вдох - потянуться, на выдох - расслабиться. Указать на ошибки. Выделить спортсменов, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.
--	---	----------------------------------	---

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 16, 17).

Таблица 16

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения техники каратэ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К				К				К				С				К				К				К				К				С												
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+					+					+				+					+				+								+								+				
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники каратэ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К						С				К						С								К								К						С						
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Группы этапа НП комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике каратэ с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа НП является формирование и совершенствование навыков каратэ спортивными

способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники и тактики каратэ.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит совершенствование боевой стойки: левосторонней, правосторонней, положения ног, расстояния между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук; входа и выхода из атаки, положения рук, туловища, ног при этом, скорость входа и выхода из атаки; простейших ударов руками (верхний, средний, нижний уровни); правила выполнения «реверса» при ударах руками.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику и тактику каратэ, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

На этапе НП годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствованию техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно короткий переходно-восстановительный период (2-3 недели), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годового цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго,

развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий боевыми видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию зала о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов в спортивном зале без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.
3. Выполнение приемов разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При отработке приёмов в парах запрещается: наносить удары в затылок, по шее, в область спины и ниже пояса, душить, толкать, захватывать конечности партнера, наносить удары локтем, коленом, разговаривать во время поединка, уходить без разрешения тренера из зала, во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися.
4. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале, и при первых признаках ухудшения состояния здоровья или травмировании спортсмена немедленно прекратить занятия и направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по каратэ для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «каратэ»;

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для каратистов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 8).

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена,

профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности каратистов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся каратэ на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 18).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «каратэ» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04 декабря 2007 г. (ред. от 02 июля 2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае

	физической подготовленности		по контрольным упражнениям тренировочного этапа	выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «каратэ»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «каратэ»	Показатели освоения основ техники каратэ	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта «каратэ» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23 августа 2017 г.)

				По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более полой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов в дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень освоения основ техники каратэ</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к каратэ.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности применительно к каратэ, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством

				сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 19, 20).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 19

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «кататэ» в части физической подготовленности на этапе НП

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с	Подъем туловища лежа на полу за 30 с

	(не менее 23 раз)	(не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл. 19).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 20

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 12 раз)	(не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры,

а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «каратэ». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка технико-тактической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того,

чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «каратэ».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технико-тактической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 21, 22) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 21) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл. 22).

Таблица 21

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год этапа НП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 26).

Таблица 23

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15
3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5 x 0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4

12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивной подготовку спортсменов.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право дополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки. Дополнение установленного перечня возможно в условиях полного укомплектования Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапе НП не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ». Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
2. Иванов – Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 – 576 с.
3. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР↓ПРЕСС, 1999 – 544 с.
4. Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
5. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005 – 400 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
7. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 – 480 с.
8. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003 – 224 с.
9. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 – 208 с.
10. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.
11. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 192 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.

20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
2. Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России [электронный ресурс] <http://ruswkf.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
4. Официальный интернет-сайт всемирной федерации каратэ (WKF) <https://www.wkf.net/karate1-main> (дата обращения: 02.12.2021).
5. Официальный интернет-сайт Европейской федерации каратэ (ЕКФ) [электронный ресурс] <http://www.europeankarat federation.net/> (дата обращения: 02.12.2021).

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 02.12.2021).
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: каратэ [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 02.12.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки каратистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы каратист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность боевых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в каратэ (Таблица 24).

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по каратэ

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по спортивной дисциплине «ката»		март-апрель
3	Контрольные соревнования		август-сентябрь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по спортивной дисциплине «ката»	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку)	декабрь-январь
3	Соревнования по спортивной дисциплине «ката – группа»		
4	Контрольные соревнования	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку, муниципальный уровень)	март-апрель
5	Основные соревнования	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку, муниципальный уровень)	май-август
3-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по спортивной дисциплине «ката»	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку)	ноябрь, май
3	Соревнования по технической подготовке		
4	Контрольные соревнования	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку)	март-апрель

		подготовку, муниципальный уровень)	
5	Основные соревнования	Спортивный зал (уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку, муниципальный уровень)	май-июнь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 25

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 26

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 27-36 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у спортсменов этапа НП среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11					
12	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
13					
14					
15	Доступны значительные силовые напряжения	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека			
16	Настоящая силовая подготовка				
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте			
14					
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
17					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок большие	уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
13						
14	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей	Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости				
15						
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к скорости движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объема средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объемы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объемы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объем упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10			Зона активного прироста.		Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести и повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10%. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)		
12		Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума			
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %					

Продолжение таблицы 30

1	2						
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет	
15							
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей		
17							
Девочки							
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%	
9							
10							
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%				Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности	Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
12							
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма				Замедление темпов прироста качества прыгучести		
14							
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок				Рекомендуется большой объём упражнений		
16							
17							

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости		
15	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости		
16	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет.		
15	Зона активного развития выносливости		
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9		
10		
11		
12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
11					
12					
13					
14	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
15					
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				Стабилизация
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена			
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением			
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.		Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 37 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в парусном спорте.

Таблица 37

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «каратэ»

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

8.4. Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе НП 1 года подготовки

Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения: на месте - прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90 и 180 градусов; с партнером - переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, перевороты в сторону, мост гимнастический; повороты.

Упражнения с отягощением: упражнения с собственным весом, с сопротивлением.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30м и 60м); бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 3*10м; кросс; выполнение специальных упражнений в воде; прыжки в длину с места.

Спортивные игры: пионербол, футбол, вышибала, эстафеты.

8.5. Техническая и специальная физическая подготовка для 1 года этапа НП (ката, кумитэ)

Стойки:

МИСУБИ-ДАЧИ - пятки вместе, носки врозь примерно 60 градусов.

ХЭЙСОКУ-ДАЧИ - стопы сомкнуты, колени прижаты, внутренние мышцы бедра напряжены.

ХАЧИДЖИ-ДАЧИ - стойка готовности к действиям. Носки развернуты на 30 градусов, центр тяжести смещен слегка вперед.

КИБА-ДАЧИ - «стойка всадника», ноги расставлены широко, стопы параллельны друг другу, носки смотрят внутрь. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Мышцы бедер и ягодицы стянуты вовнутрь, копчик подтягивается вперед и вверх. Пятки напряжены друг к другу.

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ - «передняя стойка». Вес тела распределен: 60 % на передней ноге, 40 % на задней ноге. Внешняя кромка передней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25 – 30 градусов. Колено передней ноги согнуто под углом 95 – 100 градусов. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60 % на заднюю, 40 % на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50 % на 50 %.

Удары руками:

ОЙ-ЦУКИ - удар вперед с шагом

ГИАКУ ДЗУКИ - быстро заносим блокирующую руку над плечом ближе к уху, вторая рука вытянута вперед. Одноименной (с блокирующей рукой) ногой делаем шаг вперед в дзенкусу-дачи, руки не двигаются. Затем начинаем делать хикитэ ударной рукой, блокирующая рука скользит по ней сверху вниз и останавливается в 10-15 см над коленом передней ноги. Локоть блокирующей руки находится на расстоянии кулака от корпуса, локоть реверсивной руки находится под углом 90° по отношению к линии атаки. После блока блокирующей рукой делаем резкое хикитэ (возврат назад), одновременно наносят второй рукой удар гиаку-дзуки чудан.

Удары ногами: для дисциплины КУМИТЭ

МАВАШИ-ГЕРИ колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 45°, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби).

МАЕ-ГЕРИ с шага

Блоки:

ГЕДАН-БАРАЙ –нижний блок

Ката:

ТАКИОКУ ШОДАН

8.6. Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе НП свыше года (ката, кумитэ)

Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении и в парах; - прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90, 180 и 360 градусов; с партнером - переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой;

упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, серии кувырков, перевороты в сторону, мост гимнастический; мост борцовский.

Упражнения с отягощением: упражнения с собственным весом, с сопротивлением. Упражнения с набивными мячами.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30м и 60м); бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 3*10м; кросс до 2000м; выполнение специальных упражнений в воде; прыжки в длину с места; многоскоки, прыжки в длину с разбега. Прыжки через препятствия. Прыжки высоты.

Спортивные игры: пионербол, вышибала, эстафеты.

8.7. Техническая и специальная физическая подготовка для 2 года этапа НП (ката, кумитэ)

Стойки:

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ - «передняя стойка». Вес тела распределен: 60 % на передней ноге, 40 % на задней ноге. Внешняя кромка передней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25 – 30 градусов. Колено передней ноги согнуто под углом 95 – 100 градусов. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60 % на заднюю, 40 % на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50 % на 50 %.

КИБА-ДАЧИ - «стойка всадника», ноги расставлены широко, стопы параллельны друг другу, носки смотрят внутрь. Вес тела распределен равномерно на

обе ноги. Мышцы бедер и ягодицы стянуты вовнутрь, копчик подтягивается вперед и вверх. Пятки напряжены друг к другу.

КОНЦУ-ДАЧИ «задняя стойка». Вес тела распределен: на заднюю ногу 70 %, на переднюю 30 %. Стопа задней ноги развернута под прямым углом к направлению вперед, передняя стопа направлена строго вперед. Линии колен совпадают с линиями стоп. Приложение усилий – изнутри наружу, линия поясницы расположена параллельно полу.

Удары руками:

ОЙ-ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИАКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАЕ-ГЕРИ – удар ногой из стойки хэйсоку-дачи (стопы вместе).

Опираясь на опорную ногу, поднимаем колено ударной ноги высоко вверх, используя в большей степени мышцы живота, пятка при этом максимально сильно прижата к ягодице, стопа параллельна полу, пальцы ноги направлены вверх. Мощным движением таза вперед толкаем пятку ударной ноги вперед в цель (чудан, дзедан), разгибая колено, но не опуская его вниз, и, не напрягая сильно ногу, наносим удар носком. Затем мгновенно возвращаем пятку к ягодице, сохраняя ту же траекторию движения вперед-назад. Поясница при этом продолжает давить вперед. После возврата стопы к ягодице резко ставим ногу на пол в исходное положение. Изначально упражнение выполняется на три счета, затем на два и на один.

ЙОКО-ГЕРИ – удар ногой. Стойка коса-дачи. Колени плотно прижаты друг к другу, спина прямая, плечи опущены вниз, кулаки собраны, взгляд в сторону атаки. Ударная нога поднимается вверх, её стопа скользит по опорной ноге и останавливается на уровне колена. Колено ударной ноги смотрит в сторону атаки под углом примерно 45 градусов. Затем делаем резкое движение тазом вверх-в сторону, колено продолжает подниматься вверх, одновременно выбрасываем ребро стопы (сокуто) вверх-в сторону и наносим восходящий удар, мгновенно возвращаем стопу к колену опорной ноги. Пальцы стопы тянем на себя вверх, удар наносим ребром стопы или пяткой.

Дополнительно для КУМИТЭ удары руками и ногами в динамике, с контролем (без контакта).

УРО МАВАШИ ГЕРИ - ударная нога выносится вперед в сторону как йоко гери кеаге. Затем стопа делает полукруговое движение вперед-назад, используя работу опорной ноги, поясницы и спины. Удар наносится подошвой или пяткой. При выполнении уширо гери резко скручиваемся вокруг передней ноги, ударная нога прижимается к опорной. Затем сгибаем ногу, прижимаем пятку ближе к ягодице.

Далее делаем мощное разгибание, выбрасывая пятку назад в цель, используя мышцы спины, поясницы, ягодиц и опорной ноги. Пятка должна оставаться выше носка. Важно, чтобы взгляд опережал движение.

Блоки:

ГЕДАН-БАРАЙ –нижний блок

АГЕ-УКЕ –восходящий блок. Левая (реверсная) рука согнута в локте и находится над головой на расстоянии кулака. Ладонь открыта и смотрит вперед, правая рука – хититэ. Левая рука опускается до центральной линии. А правая рука двигается по телу в направлении локтя левой руки. Левая рука не останавливается и переходит в хикитэ, а правая по дуге от локтя поднимается над головой на расстоянии одного кулака.

ШУТО-УКЕ - блок «рука-меч». Правая рука делает замах (камае), ладонь находится возле уха, левая рука вытянута вперед ладонью вниз. Правая рука двигается вперед, скользя по левой руке. Левая двигается назад, скользя по корпусу. В конечной фазе блока правая рука делает дугу, и ладонь разворачивается наружу, локоть находится на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Левая рука останавливается на уровне солнечного сплетения, запястье перпендикулярно давит на него, корпус развернут на 45 градусов.

Ката:

ХИЯН ШОДАН

8.8. Техническая и специальная физическая подготовка для 3 года этапа

НП (ката)

Стойки:

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ - «передняя стойка».

КИБА-ДАЧИ - «стойка всадника».

КОНЦУ-ДАЧИ - «задняя стойка».

КОСА-ДАЧИ - «скрученная стойка». Стойка со скрученными ногами. Опорная нога (передняя) согнута почти как в «передней стойке», стопа смотрит вперед по линии атаки, задняя стопа опирается на подушечки пальцев и прижата плотно к пятке опорной ноги с внешней стороны. Колени прижаты друг к другу.

Удары:

ОЙ-ЦУКИ

ГИАКУ ДЗУКИ

МАЕ-ГЕРИ

ЙОКО-ГЕРИ

МАВАШИ-ГЕРИ Колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 45 градусов, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби).

Блоки:

ГЕДАН-БАРАЙ

АГЕ-УКЕ

СОТО-УКЕ «сметающий блок». Правая рука делает замах (камае), левая вытянута вперед. Правая рука делает большую дугу от головы вперед, левая делает хикитэ. Правая рука останавливается на центральной линии, левая затягивается максимально назад к линии позвоночника.

УЧИ-УКЕ блок изнутри наружу. Правая рука находится на левом боку (камае). На начальном этапе обучения кулак находится подмышкой, на продвинутом уровне

между поясом и подмышкой, левая рука вытянута вперед. Правый кулак двигается вперед по дуге снаружи левой руки, локоть остается на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Правый кулак останавливается напротив внутренней части плеча, левая рука делает максимально хикитэ.

Ката:

ХЕЙАН-НИДАН

8.9. Материал по теоретической подготовке

Занятия по теоретической подготовке посвящены следующим темам:

1. История каратэ.
2. Здоровый образ жизни, личная гигиена.
3. Правила организации дня и управление временем.
4. Основы организации тренировочных занятий.
5. Влияние занятий каратэ на телосложение.
6. Моторные и духовные свойства личности.
7. Встречи с мастерами каратэ.
8. Правила соревнований.
9. Правомерность применения приемов каратэ для самообороны и обороны других граждан от нападения безоружных и вооруженных лиц.