

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь»  
имени В.Н. Бурментьева города Пензы»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР «Витязь»  
им. В.Н. Бурментьева г. Пензы

Протокол № 2 от 31.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР  
«Витязь» им. В.Н. Бурментьева  
г. Пензы



О.И. Голованов

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

Рассчитана на полный курс обучения (этапы НП, УТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы: 10 лет

Год составления - 2023

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в группе дисциплин ограниченный контакт (ОК) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Министерства спорта России от 23 ноября 2022 года № 1068, зарегистрированным Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71696.

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровне физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Многолетняя учебно-тренировочная подготовка по всестилевому каратэ состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства обучающихся:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, обучающиеся без разрядов;

- учебно-тренировочному этапу соответствуют III, II, I юношеский, III, II и I спортивные разряды;
- этапу совершенствования спортивного мастерства соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Педагогического Совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших обучение в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «всестилевое каратэ».

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Наполняемость групп определяться организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

## 2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

## 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым учебным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровнем подготовленности, состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	—	2	3	2	3	3
Отборочные	—	—	1	2	2	2
Основные	—	—	1	2	2	2

#### 2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации

Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «всестилевое каратэ».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем их физической подготовленности.

№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14

2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	—	До 60 дней		

### 2.7. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план определяет общий объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и составлен на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденного Министерством спорта России № 1068 от 23.11.2022.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерный годовой учебно-тренировочный план в Приложении № 1 к Программе.

### 2.8. Примерный план воспитательной и профориентационной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;
- разработку модели воспитательного пространства;
- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Примерный план воспитательной и профориентационной работы в Приложении № 3 к Программе.

## 2.9. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг контроля.

Примерный план антидопинговых мероприятий в Приложении № 2 к Программе.

## 2.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШОР «Витязь» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных поединков другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в во всестилевом каратэ терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к



непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях.

**Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе внутри школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающегося рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки	1		
	2		
Учебно-тренировочный этап	1	<b>5</b>	<b>5</b>
	2	<b>5</b>	<b>5</b>
	3	<b>5</b>	<b>5</b>
	4	<b>13</b>	<b>14</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	вп	<b>21</b>	<b>21</b>
Этап высшего спортивного мастерства	вп	<b>27</b>	<b>27</b>

## 2.11. Рекомендации по организации психологической подготовки

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными самбистами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся

беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными каратистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного каратиста, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного каратиста.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного каратиста к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности обучающегося и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная специальная психическая подготовка в ходе соревнований включает психическую настройку и управление состоянием юного спортсмена перед соревновательным стартом: обеспечение готовности к проявлению максимальных усилий и воли в ходе состязаний в соответствии с заранее определенным тактическим планом. Эффективная подготовка к соревнованиям связана с концентрацией внимания на основных для всестилевого каратэ двигательных действиях, мыслях, ощущениях, с отвлечением от посторонних факторов. Поэтому тренер-преподаватель проводит целенаправленную и кропотливую работу: вместе с учеником тщательно изучает основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомит ученика с местом соревнования, условиями для разминки. В результате юный спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться. Он сможет сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

## **2.12. Восстановительные средства и мероприятия**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и

индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. К средствам восстановления относят: массаж, паровую баню, пассивный отдых, водные процедуры, а также витаминизацию.

Высокие учебно-тренировочные нагрузки, ответственные состязания, вызывая переутомление в организме обучающегося, понижают его функциональные возможности. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические траты восполняются в процессе восстановления. В противном случае наступает переутомление, перетренировка. Поэтому внимание тренеров-преподавателей должно в равной мере обращаться как на интенсификацию средств и методов учебно-тренировочного процесса, так и на улучшение и рационализацию средств восстановления.

Интенсификация учебно-тренировочного процесса без ущерба для здоровья возможна лишь при использовании системы восстановления (медико-биологических, гигиенических, психологических и педагогических средств). При этом педагогические средства рассматриваются как основные и ведущие, так как они определяют режим каждого обучающегося и рациональное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

**Педагогическая система** включает в себя:

- рациональное планирование занятия: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, правильное сочетание работы и отдыха, введение специальных восстановительных циклов;
- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т.п.

**Гигиеническая система** восстановления – это водные процедуры закаливающего характера (обтирания, душ, теплые ванны), прогулки на свежем воздухе, режим дня, и т.п.

**Медико-биологическая система** восстановления включает в себя:

- правильную оценку и учет состояния здоровья;
- информацию о текущем функциональном состоянии;
- рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;
- использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические и бальнеологические методы (включая парную баню, различные виды массажа и др.).

Психологическая система применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической для уменьшения нервно-психической напряженности (психорегулирующая тренировка, психотерапия и т.п.).

Организм обучающегося довольно быстро приспосабливается к однообразно используемым средствам восстановления, поэтому необходимо применять специально подобранные индивидуальные комплексы в зависимости от периода и этапа подготовки, воздействия данного занятия или соревнования.

**Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 3-лет обучения)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и

соответствие ее объема и интенсивности, функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 - 3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм каратиста.

Конкретный план и объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

#### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако, не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе во восточном каратэ способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней подготовки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочном процессе.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающихся и в большей степени необходима в учебно-тренировочных занятиях обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **3.2. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности обучающихся, доведение до них стоящих задач и планов учебно-тренировочного занятия, общую и (или) специальную разминку;

Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка обучающихся строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

### **3.3. Теоретические занятия**

(для всех групп занимающихся)

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура и спорт – как одно из средств воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта в России и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования вестилевому каратэ.

Успехи отечественных спортсменов в международных соревнованиях. Отечественные спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы по ряду видов спорта.

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов.

СШ, СШОР и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

#### **Краткий обзор развития вестилевого каратэ в России**

Развитие вестилевого каратэ в России. Вестилевое каратэ как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение каратэ. Возникновение и развитие каратэ в СССР и России. Место и значение каратэ в системе физического воспитания.

Основные этапы формирования и развития вестилевого каратэ. Спортивные соревнования (поединки, ката). Спортивные дисциплины (ограниченный контакт, полный контакт, полный

контакт в средствах защиты). Специфика предмета спортивных соревнований в каждой группе спортивных дисциплин.

Стили каратэ отличительные черты и общность стилей

Анализ соревнований: первенств России, первенств Европы и Мира. Характеристика современного состояния всестилевого каратэ в России и за рубежом.

Состояние и задачи всестилевого каратэ в Пензенской области.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Пищеварительная система. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. (Почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа).

Нервная система. Центральная и периферическая нервная система. Рефлекс (условный, безусловный). Возбуждение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Анализаторы. Зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, краткая анатомо-физиологическая характеристика борьбы самбо.

### **Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца**

Общее понятие о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Весовой режим спортсмена.

Особенности питания при занятиях борьбой самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для борцов различных весовых категорий в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Понятие о заразных заболеваниях.

Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом и, в частности, борьбой самбо.

Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, уборка зала, соблюдение правил гигиены при пользовании залом, вентиляция, температура воздуха в зале.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям борьбой самбо.

Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к учебным и соревновательным нагрузкам.

Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Самочувствие спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Утомление, усталость, пере тренированность.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы). Причины травматизма на занятиях борьбой самбо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий.

Первая помощь (до врача) при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечения. Перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Оказание первой помощи тонущему, при обмороке и шоке.

Переноска пострадавшего на носилках, на сцепленных руках, один - за ноги, другой - за плечи, на спине с захватом за ноги, на спине с захватом «мельница», на руках, ползком.

Основы спортивного массажа, общее понятие о спортивном массаже борцов. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием во время и после занятий и соревнований. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### **Основы техники и тактики всестилевого каратэ, атакующие и оборонительные действия. Передвижения**

Понятие о бросках и ударах. Характеристика ударов руками, ногами. Требования к ударам. Зачетные зоны.

Биомеханические основы построения и проведения приемов. Равновесие, угол устойчивости, использование веса, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направления, использование усилий противника.

Запрещенные действия и их описание. Защитные действия. Характеристика защит от бросков ударов.

Терминология всестилевого каратэ.

Требования к терминам: краткость, четкость, грамотность. Термины: техника, прием, защита, ответный прием, правая стойка, левая стойка, фронтальная стойка, низкая стойка, высокая стойка, лежачая, бросок.

Стенография техники всестилевого каратэ. Обозначение захватов, передвижений, стойки каждого приема, защит и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.



Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Параметры техники (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность).

Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание наступательной и оборонительной. Содержание этапов процесса становления тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).

Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование.

Тактическая подготовка каратиста. Умение выбрать и создавать удобное положение для нападения. Использование дистанции и положения противника для подготовки нападения. Умение добиться нужного положения. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы.

Тактика выступления в соревнованиях. Система проведения соревнований. Масштаб соревнований. Цели и задачи соревнований.

Особенности командных соревнований.

Тактика ведения схватки: составление тактического плана ведения схватки с учетом условий соревнований, подготовленности соперников и своих возможностей, корректирование плана, реализация плана.

Тактика проведения технических действий (захватов, ударов, приемов, защит). Тактические действия при подготовке бросков и ударов: выведение из равновесия, маневрирование, сковывание, вызов, угроза.

Взаимосвязь техники и тактики в подготовке и совершенствовании мастерства каратиста.

### **Основы методики обучения и тренировки каратиста**

Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Задачи обучения и тренировки (знания, умения, навыки). Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

Методы разучивания. Целостное разучивание приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок.

Методы обучения: методы повторяющихся условий, методы варьирования условий.

Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, выполнение, участие в соревнованиях. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, индивидуальные внеурочные занятия.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание для различных групп обучающихся. Понятие о физиологических нагрузках на уроках и восстановлении. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности увеличения нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием.

Методы сохранения спортивной формы.

Особенности построения занятий с юношами и обучающимися младших разрядов.

Последовательность изучения основных технических действий - приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Средства обучения: общеразвивающие упражнения; упражнения со снарядами и на снарядах; упражнения с тренировочным мешком, чучелом, с партнером; упражнения для укрепления моста, специальные упражнения для развития физических качеств; учебно-

тренировочные схватки; тренировочные, соревновательные, контрольные упражнения из других видов спорта.

Методика проведения анализа технического и тактического мастерства каратиста.

Роль круглогодичной подготовки в повышении спортивного мастерства и сохранении спортивной формы каратистов.

### **Общая и специальная физическая подготовка каратиста**

Направленность общей и специальной физической подготовки каратистов.

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающихся и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств каратистов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств каратистов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств каратистов и средств для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке каратистов. Развитие качеств: быстроты, силы, гибкости, ориентировки в пространстве, координации движений, равновесия, скорости, выносливости.

Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании каратистов.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп каратистов.

### **Планирование подготовки каратиста**

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Перспективное, текущее, оперативное планирование. Перспективный план. Периодизация обучения. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Учебно-тренировочные циклы и их содержание. Годовой учебный план и его связь с календарем спортивных соревнований.

Планирование учебно-тренировочных занятий. Дозировка нагрузок. Объем и интенсивность нагрузок. Индивидуальный план подготовки. График тренировочных занятий каратиста. Сочетание занятий по всестилевому каратэ с другими видами упражнений.

### **Краткие сведения о физиологических основах подготовки каратиста**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств необходимых каратисту.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности разносторонности и индивидуализации в процессе подготовки.

Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма. Сочетание нагрузки и отдыха. Учет показателей динамики восстановления при планировании учебно-тренировочных циклов.

Физиологические показатели тренированности каратиста.

### **Морально-волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка каратиста**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Воспитание патриотизма, интернационализма, принципиальности, стойкости, твердости, точности, честности, товарищества и гуманизма.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима; требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива спортсменов, поощрение правильных действий; осуждение неправильных поступков.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.

Понятие о психологической подготовке каратиста. Значение и место психологической подготовки каратиста в процессе обучения. Создание правильной мотивации. Поддержка мотивации. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к обучающимся.

Методы психологической подготовки. Психорегулирующая подготовка. Психологическая подготовка к соревнованиям.

### **Правила соревнований. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Информация о ходе соревнований. Открытие и закрытие соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Спортивные разряды. Весовые категории. Обязанности и права участников. Взвешивание. Костюм каратиста.

Гигиенические требования к участникам.

Представители и капитаны команд.

Медицинская помощь на соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность - необходимые качества судьи.

Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность поединков. Результат поединков. Оценка технических действий. Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание. Нарушение правил, санкции за нарушение.

Определение мест в личных и командных соревнованиях.

Документы соревнований: протокол взвешивания, протокол хода соревнований. Порядок составления пар по кругам.

### **Противодействие допингу в спорте**

Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

### **Места занятий. Оборудование и инвентарь**

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Татами для занятий всестилевым каратэ. Размеры. Обкладные маты. Обивка стен. Медицинские весы.

Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня).

Уход за оборудованием и инвентарем.

Оборудование мест для занятий и соревнований. Требования к площадке для проведения соревнований. Необходимое оборудование и инвентарь. Проведение соревнований на открытом воздухе.

Спортивная одежда (тренировочный костюм, каратэги, одночелюстная капа, накладки на кисти рук, защита на голень, шлем, протектор на грудь, защитная раковина) и уход за ними.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

### **Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки)**

#### **1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

#### **2) Упражнения легкой атлетики**

- Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,

– Прыжки в длину с места

### **3) Упражнения акробатики**

– Перекаты,

– кувырки,

– стойки на лопатках, голове

### **4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)**

– Футбол,

– Ручной мяч

### **5) Подвижные игры и эстафеты**

## **Специальная физическая подготовка**

(для всех групп обучающихся)

**Система координационных и кондиционных упражнений каратиста.** Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость.

### **Основные упражнения для развития специальной силы.**

*Общая сила* зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

*Специальная сила* – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Так, если каратист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо каратисту. В тоже время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах на соревнованиях спортсменов, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;
4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений;
7. выполнение технических действий «с разбега»;
8. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

### **Основные упражнения для развития специальной выносливости.**

*Под выносливостью* в широком смысле понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

*Общая выносливость* – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

*Специальная выносливость* – способность каратиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный каратист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей каратиста – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Каратист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

1. *метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности;*
2. *метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками;*
3. *схватки с заданием утомить противника;*
4. *схватки на более короткое время до чистой победы*

### ***Основные упражнения для развития специальной быстроты.***

*Общая быстрота* – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

*Специальная быстрота* – способность каратиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения каратиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В тоже время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений каратиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1. *изменения последовательности выполнения элементов технического действия;*
2. *сложения скоростей движения;*
3. *сложения сил;*
4. *уменьшения пути движения;*
5. *уменьшения момента инерции;*
6. *уменьшения плеча рычага.*

### ***Основные упражнения для развития специальной ловкости.***

*Ловкость* – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

*Специальная ловкость* – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка, может наиболее эффективна в том случае, когда обучающийся имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

Создание во время учебно-тренировочных занятий таких ситуаций, когда каратист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием защиты, добиться преимущества или победы).

Научить каратиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

1. подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам, и другим способностям).

2. проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном и т.д.)

3. решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.д.);

4. проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и т.д.)

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях каратисту не встречалось нерешённых во время учебно-тренировочных занятий задач, тогда он покажет высокую ловкость.

### **Основные упражнения для развития специальной гибкости.**

*Общая гибкость* – это способность совершать движения с возможно большой амплитудой.

*Специальная гибкость* – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет каратисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Каратист, выполняя действия атаки и защиты, стремиться добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. изменяя исходное положения;
2. изменяя захваты;
3. изменяя положение противника;
4. снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
5. изменяя точку приложения усилия;
6. изменяя структуру движения.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Этап начальной подготовки 1-го года обучения**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе дается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Уже на начальном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ :**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья ;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ :**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

**ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники каратэ (кихон);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основной формой тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. 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, вращения и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание 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.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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



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.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

#### **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.

#### **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 3 по 10 м.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и 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.

### ***ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибэ-дачи, дзенцуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Соблюдение спортивного режима.

Выполнение заданий тренера.

Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных, субъективных).

Ведение дневника.

**Этап начальной подготовки 2-го года обучения**

Занятия проводятся в течение всего календарного года. В каникулярное время обучающиеся продолжают подготовку в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные методы, задачи, средства учебно-тренировочных занятий совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течении 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени. Работа резиновым жгутом. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной, двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные

игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя, подготовительные действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

### ***ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

### **Учебно-тренировочный этап 1-3 года обучения**

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в ГНП и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

#### **Основные задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

## ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», « пятнашки».

## ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

**Упражнение для развития силы:** ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при занятиях на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек.каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха, использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

## ***ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики : быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

### ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваша-гери, ура-маваша-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками, изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

Тактика всестилевого каратэ: Разведка (сбор информации) – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противников), условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления (цель, средства и методы). Принятие решения и реализация плана. Корректировка плана.

Тактика ведения поединка: Составление тактического плана поединка и его реализация. Распределение сил на весь поединок.

### ***ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА***

Проведение общей и специальной разминки, основной части урока

Судейство соревнований в качестве судьи-секундометриста, бокового судьи и арбитра, секретаря.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Психология взаимного понимания, восприятие противника.

Стиль поединка.

Оценка противников.

Самооценка.

Психорегулирующая тренировка

### **Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет обучения**

При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

### ***ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований.

Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Иногда работа по индивидуальным планам, составленным тренером-преподавателем.

### ***ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения.

Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

### ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемы ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Тактически грамотное построение боя. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведет в счете. Если в результате небольшой травмы, обучающемуся придется бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными школами. Участие в соревнованиях областного и Российского масштаба.

### ***ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА***

Проведение основной части урока на оценку «хорошо». Проведение заключительной части урока

Судейство соревнований в качестве арбитра.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Выполнение формул психорегулирующей тренировки

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **Основные задачи:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности
- сохранение здоровья

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основное время отводится на технико-тактическую и специальную физическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику. Также уделяется время и на восстановительные мероприятия, медицинское обследование, участие в соревнованиях.

### ***ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ***

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Поскольку всестилевое каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью

выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в учебно-тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до учебно-тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание привыкания к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в учебно-тренировочном дне, микроцикле и на более длительном протяжении времени.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

### **ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

#### **Практические занятия. ОФП.**

На данном этапе ОФП делают максимально приближенным к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры : футбол, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

#### **Увеличение мышечной массы:**

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность упражнения 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.
- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание « пистолет» и т.д.). Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

#### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях:**

- упражнения со штангой. Интенсивность 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Делать 2 раза в неделю.
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

#### **Упражнения на ловкость и координацию:**

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры : футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения : подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

#### **Упражнения на выносливость:**

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз.

**Упражнения на гибкость:**

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды - 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вечером.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке. Выведение на коронный прием. Техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ногой в голову. Те же удары, но в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки с левой. Бросковая техника на ближней дистанции.

**Интегральная тренировка:** работа на снарядах-1 минута. Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

**Работа 2 и 3 номером:**

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
- 3 номер: атака – выход из атаки – встреча. Или атака – выход из атаки – встреча – подхват.
- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

**Интервальная работа:** работает в группах по 4 человека. Работа проходит через среднего. То есть через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем, тот, кто средний он работает без отдыха (1,5 минуты). После чего кто напал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- работа на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- работа против высокого и маленького роста соперника
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.
- участие в Российских и Международных соревнованиях.
- проведение учебно-тренировочных сборов с различными командами
- выполнение контрольных нормативов

**Параметры технико-тактической подготовки каратиста:** активность, эффективность, результативность, разносторонность.

Показатели уровня тактической подготовленности чемпионов, призеров и остальных участников соревнования. Тактическая подготовленность юношей, юниоров и взрослых каратистов.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Самовнушение в подготовке спортсмена.
- Контроль предстартовых эмоциональных сдвигов.
- Произвольное воздействие самовнушения на организм.

**Программа квалификационных экзаменов по всестилевому каратэ**

Программа квалификационных экзаменов по всестилевому каратэ прилагается. Приложение № 4.



## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- выполнить план антидопинговой подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

#### **4.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- нормативы по специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- контроль выполнения квалификационных требований к обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Перед окончанием каждого учебно-тренировочного года обучающиеся групп этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, выполнившие учебный план, предусмотренный для них дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, сдают контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовке.

Обучающиеся, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи контрольно-переводных испытаний могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Обучающиеся, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в учебном процессе в качестве помощников тренера-преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения

занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены вместо контрольно-переводных испытаний сдают теоретическую контрольную работу. Успешное выполнение контрольно-переводных испытаний служит критерием перевода обучающихся на следующий год или этап подготовки.

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

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

3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

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

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

			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»</b>				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	5	4
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание	количество раз	не менее	

	с гимнастической скамейки за 30 с		20	16
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	

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

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную



подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ**

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Требования к материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

### **6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)<sup>1</sup> или Единым

---

**Примечание.** Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **6.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1. К занятиям всестилевым каратэ допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по всестилевому каратэ необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по всестилевому каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне работы другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

4. Занятия по всестилевому каратэ должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий по всестилевому каратэ должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы,

---

должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила вида спорта «всестилевое каратэ», ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

5. Использование заколок запрещено.

6. Во время занятий ношение очков запрещено.

7. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на татами и заканчивать действия только по команд тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по всестилевому каратэ:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о татами при падении;
- не допускается применение запрещённых приёмов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнёром, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время занятия запрещённых ударов головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (ударов, бросков, болевых приёмов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого обучающегося.

4. Не бросать и не вытеснять партнёра, в то место, где он должен будет оказаться, если это место занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском или вытеснением, оценить действия других пар.

5. Если партнёр находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема

при подаче сигнала партера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по татами или партеру.

7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При возникновении повреждений на татами или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

1. Организованно покинуть место проведения занятий.

2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 6.4. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

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

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

18.	Платформа балансировочная	штук	4
19.	Подушка боксерская классическая	штук	4
20.	Секундомер	штук	3
21.	Скакалка	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	4
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	9
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

### Примерный годовой учебно-тренировочный план по «Всестилевому каратэ»

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-24	12-24	8-16	8-16	3-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка	<b>70</b>	<b>97</b>	<b>180</b>	<b>208</b>	<b>192</b>	<b>228</b>
2.	Специальная физическая подготовка	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>104</b>	<b>200</b>	<b>228</b>	<b>276</b>
3.	Техническая подготовка	<b>110</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>203</b>	<b>288</b>	<b>338</b>
4.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>120</b>	<b>168</b>	<b>192</b>



5.	Соревновательная деятельность	0	0	24	54	84	108
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	27	42	54
7.	Восстановительные мероприятия	0	0	4	4	22	36
8.	Медицинское обследование (УМО)	1	2	8	8	8	8
9.	Тестирование и контроль	2	4	8	8	8	8
10.	Самоподготовка	От 10 до 20% учебного плана в период активного отдыха, учебно-тренировочных мероприятий					
	Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных занятий на период активного отдыха., работы по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе летняя оздоровительная компания						
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	2 раза в год	Согласно плана работы организации
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание (беседа)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Система профилактики нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и обучающего за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Теоретическое занятие (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	2 раза в год	Согласно плана работы организации
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (получение сертификата)		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и обучающегося за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
	5. Родительское собрание (беседа)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Система профилактики нарушений антидопинговых правил»»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (получение сертификата)		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и обучающегося за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
	3. Семинар (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	1-2 раза в год	Согласно плана работы организации

**Примерный план воспитательной и профориентационной работы**

<b>Основные направления</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Срок выполнения</b>
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	учебно-тренировочный график
	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших спортсменов	в течение года
Эстетическое воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	октябрь
	Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в течение года
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности ПДД	в течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Медико-биологическое исследование. Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	
Здоровьесбережение	Режим питания. Практическая деятельность и восстановительные процессы.	учебно-тренировочный график
	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	режим учебно-тренировочного процесса
Патриотическое воспитание	Теоретическая подготовка. Беседы, встречи.	в течение года
	Практическая подготовка. Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.	учебно-тренировочный график

Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по мере необходимости)	в течение года (май)
Проф. ориентационная работа	(Инструкторская практика) Проведение разминки, основной или заключительной частей учебно-тренировочного занятия	учебно-тренировочный график
	(Судейская Практика) Судейство соревнований различного уровня	учебно-тренировочный график

**Программа квалификационных экзаменов  
для отделения всестилевого каратэ МБУ ДО СШОР "Витязь"  
им. В.Н. Бурментьева г.Пензы.**

Программа квалификационных экзаменов предназначена для спортсменов, занимающихся каратэ стилем Шотокан, являющимся одним из основных и самым массовым во всем мире. Изучение стиля Шотокан считается наиболее трудным, требующим хорошей физической подготовки и реализации в каждом техническом действии максимально возможной силы и скорости за короткий промежуток времени. Программа обучения стилю довольно объёмна и разнообразна.

Данная программа составлена на основе экзаменационных требований Всемирной Федерации каратэ-до Шотокан (WSKF), Международной Федерации каратэ-до Шотокан (SKIF), Японской Ассоциации каратэ (JKA).

Программа охватывает практически весь комплекс базовой техники каратэ стиля Шотокан. Обеспечивает контроль многолетнего процесса тренировок, дает оценку общефизической и специальной подготовки юных спортсменов для последующего их перевода на более высокий этап подготовки, прививает стойкий интерес и к занятиям каратэ-до и создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной работы отделения каратэ, даются примерные модели построения учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки при отработке и совершенствовании базовой техники, указываются общие требования к испытуемому, исходя из этапа его подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам подготовки. Данная программа квалификационных экзаменов дает возможность тренерам акцентировать внимание на развитие необходимых технических качеств на определенных этапах подготовки спортсмена.

Экзамен состоит из трех туров, в которых экзаменуемый демонстрирует основные составляющие части традиционного каратэ-до: кихон, ката и кумитэ. Все эти три части необходимо рассматривать как единую систему подготовки спортсмена. Конечной целью занятий каратэ как боевого искусства является умение вести поединок (КУМИТЭ) с одним и или несколькими противниками, а как спортивной дисциплины успешное выступление на соревнованиях самого высокого уровня. В этом плане кихон и ката на определенных этапах подготовки являются средством и методом обучения кумитэ и носят подготовительный или вспомогательный характер для дальнейшего совершенствования в ведении поединка.

Первым классическим составляющим элементом тренинга в каратэ является кихон, основной задачей которого является формирование устойчивых двигательных навыков, доведенных до автоматизма. Тогда как использование ката в тренировочном процессе должно обеспечить наряду с развитием физических качеств совершенствование психологических характеристик спортсмена.

Ката – переводимое с японского языка как "форма", "формальное упражнение" – является условным поединком с одним или несколькими противниками. Ката включает в себя комплекс защитных и наступательных действий, выполняемых в строго установленной последовательности.

Изучение ката в системе подготовки спортсменов можно рассматривать как дань традициям каратэ, мастерству и таланту основателей каратэ. Изучение ката – это сохранение чистоты техники определенной школы и эффективный способ сохранения и совершенствования физических качеств и психической кондиции.

Основатели современного каратэ считали, что в изучении каратэ самое важное ката, так как в них не только воедино собраны приёмы защиты и атаки, но и заложены все основные принципы боевых искусств. При исполнении ката экзаменуемый должен продемонстрировать:

– готовность к поединку;

- правильное дыхание;
- контроль взглядом, выражающим состояние поединка, наличие условных противников;
- точное соблюдение схемы перемещения, последовательности защитных и атакующих действий и четкое понимание смысла этих действий, представляя и подразумевая "противника";
- точное исполнение ритма поединка, соблюдая фазы напряжения и расслабления, различая быстрые и медленные движения, разделяя активные и пассивные действия;
- прочность базовых стоек, в которых демонстрируется ката;
- максимальную концентрацию психофизических усилий в решающих моментах поединка.

Кумитэ – это методы обучения реальному поединку, являющемуся высшей формой проверки технического мастерства. Кумитэ как составная часть тренировочного процесса имеет несколько ступеней последовательно усложняющихся технических действий с подготовленным противником. От обусловленного поединка, где все технические действия и уровень атаки известны (КИХОН-КУМИТЭ), к полусвободному бою (ДЗЮ ИППОН-КУМИТЭ), а затем к свободному поединку (ДЗЮ КУМИТЭ). Каждый из видов КУМИТЭ имеет свое строго определенное предназначение и должен привести к последовательному развитию и совершенствованию физических, технических и моральных качеств:

- физической подготовки (МИГАМАЭ);
- комбинационной техники, реализуемой в разнообразии защитных и атакующих действий;
- абсолютной контролируемости действий как со спортсменами;
- реальности и решительности в проведении атакующих и защитных действий;
- сохранения боевого духа (ДЗАНСИН)
- взаимное уважение партнера.

Для реального овладения ДЗЮ КУМИТЭ необходимо последовательное изучение всех видов КУМИТЭ, каждый из которых развивает определенные двигательные навыки. Форсированная подготовка в изучении КУМИТЭ может привести к ошибкам в изучении каратэ и неправильному закреплению двигательных навыков, что потребует большего времени для последующего переучивания.

На всех этапах совершенствования и при всех видах КУМИТЭ исключается полный контакт при атакующих действиях противника, при этом удар должен выполняться с реальной силой и скоростью, и завершаться в нескольких сантиметрах от цели.

Программа квалификационных экзаменов условно делится на следующие ученические ступени:

- подготовительные (10-9 КЮ);
- начальные (8-6 КЮ);
- средние (5-4 КЮ);
- старшие (3-1 КЮ).

### **Общие требования, предъявляемые при сдаче на 10 и 9 КЮ.**

В первых турах оценивается правильность перехода из исходного положения СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойки ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, КИБА-ДАЧИ или КОКУЦУ-ДАЧИ. При переходе из исходного в положения вес тела полностью переносится на толчковую ногу, при этом она сгибается в коленном суставе, а центр тяжести резко уходит вниз. Перемещаемая вперед (либо назад) стопа сначала подносится к опорной, легко касаясь, пола рядом с ней, при этом руки принимают промежуточное положение, соответствующее данной стойке, спина строго вертикальна. Перемещаемая нога, переходит в конечное положение на минимальном расстоянии от пола, при этом центр тяжести не отстает от темпа выноса ноги. При перемещении ноги в сторону, движение начинается без предварительного ее подноса к толчковой ноге.

Переход в стойки должен осуществляться быстро (либо в среднем темпе для сдающих на 10 и 9 КЮ), с сохранением равновесия во время движения и жесткой фиксацией конечного положения. Взгляд должен быть направлен в перемещаемую сторону.

Во втором туре к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются следующие требования:

- передвижение должно начинаться без ненужных дополнительных действий (наклона корпуса, раскачивания и т.д.) и производиться в среднем или даже медленном темпе;
- во время движения необходимо сохранение равновесия во всех его фазах;
- четкая фиксация конечного положения без дополнительных или остаточных движений.

К технике атаки (ТОРИ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

- атака должна быть обозначена точно по указанному уровню;
- в момент завершения атаки кулак резко сжимается;
- атака наносится костяшками среднего и указательного пальцев (КЭНТО).

К технике защиты (УКЕ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

- достаточная реальность исполнения блока, т.е. правильный уровень защиты и приемлемая скорость исполнения, хотя не требуется полная эффективность блока;
- начало блока без лишних подготовительных действий, т.е. рациональный замах;
- блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны при правильной конечной его фазе;
- блок выполняется со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

При сдаче на 10 и 9 КЮ исполняются "сметающие" блоки (ХАРАЙ-ВАДЗА), у которых вектор прилагаемой силы перпендикулярен вектору атаки. К ним относятся: ГЭДАН-БАРАЙ, АГЭ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ, СОТО-УДЕ-УКЕ, ШУТО-УКЕ.

Характерные ошибки при переходе из СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойку ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ:

- перемещаемая вперед нога выдвигается пяткой вперед и отсутствует плотное соприкосновение стопы с полом;
- при движении вперед, назад или в сторону ставится нога, а затем уже выполняется блок;
- корпус наклоняется вперед перед началом движения и во время движения;
- бедра и корпус не разворачиваются вообще или разворачиваются не синхронно, т.е. бедра не выполняют разворот из фронтальной стойки в положение ХАНМИ;
- отсутствует синхронное отведение другой руки назад к "плавающим" ребрам, а локоть не направлен строго назад;

Характерные ошибки при переходе из СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойку КОКУЦУ-ДАЧИ:

- отклонение корпуса назад в начале движения вперед;
- преждевременный разворот бедер;
- предварительный разворот стопы перед началом движения;
- при завершении движения перемещаемая вперед нога сначала касается пяткой;
- при движении назад или в сторону наклон корпуса вперед;
- при движении назад сначала отставляется нога, а затем переносится центр тяжести и не синхронно с движением выполняется блок.

Характерные ошибки при переходе из СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойку КИБА-ДАЧИ:

- при движении корпус отклонен в противоположную сторону;
- смещение центра тяжести отстает от перемещения ноги;
- не синхронно с движением выполняется блок, а выполняется сначала выход в стойку, а затем уже выполняется сам блок.

### **Программа 10 КЮ**

#### **1 ТУР**

1. Из СИДЗЭНТАЙ переход в ХИДАРИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ и МИГИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с любым из блоков ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ или АГЭ-УКЕ:



- а) с шагом вперед;
  - б) с шагом в сторону;
  - в) с поворотом через левое и правое плечо;
2. Из ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ два поворот на 180 градусов с ГЭДАН-БАРАЙ УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ  
или АГЭ-УКЕ: а) через левое плечо; б) через правое плечо  
Обязательным условием при переходах в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ является использование  
в любой последовательности всех трех блоков: ГЭДАН-БАРАИ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ  
или АГЭ-УКЕ.

## 2 ТУР

## КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ.
5. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН.
7. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН.

## 3 ТУР

## ТЕН-НО-КАТА

1. СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ выпад вперед с атакой ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: защита АГЭ-УКЕ с шагом назад.

**Программа 9 КЮ**

## 1 ТУР

1. Из СИДЗЭНТАЙ переход в КИБА-ДАЧИ
  - а) влево с ТЭЦУИ ЧУДАН (ХИДАРИ ЧУДАН ЦУКИ).
  - б) вправо с ТЭЦУИ ЧУДАН (МИГИ ЧУДАН ЦУКИ).
2. Из СИДЗЭНТАЙ переход в ХИДАРИ КОКУЦУ-ДАЧИ и МИГИ КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ.:
  - а) с шагом назад и последующим поворотом с ШУТО-УКЕ на 180 градусов;
  - б) с шагом вперед;
  - в) комбинация движений с ШУТО-УКЕ с шагом в левую сторону, затем вперед- вправо под углом  
45 градусов, поворот на 135 градусов через правое плечо и движение вперед - влево под углом 45 градусов.

## 2 ТУР

## КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ.
5. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ.
6. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ
7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЭАГИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
10. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЭАГИ ЧУДАН.

## 3 ТУР

## ТЕН-НО-КАТА

1. СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ выпад вперед с атакой ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.  
УКЭТЭ: защита АГЭ-УКЕ с шагом назад.
2. СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ выпад вперед с атакой ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.  
УКЭТЭ: защита СОТО-УДЕ-УКЕ с шагом назад.

**Общие требования, предъявляемые при сдаче на 8 – 6 КЮ.**

Программа квалификационных экзаменов на начальные ступени (8-6 КЮ) должна обеспечить контроль освоения спортсменами основ базовой техники каратэ.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются следующие требования:

- передвижение должно начинаться без ненужных дополнительных действий (наклона корпуса, раскачивания и т.д.) и производиться в среднем или быстром темпе строго на одном уровне;
- перед началом движения переднее колено неподвижно и полностью выпрямляется при завершении движения в стойке ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;
- во время движения необходимо сохранение равновесия во всех его фазах;
- четкая фиксация конечного положения без дополнительных или остаточных движений.

В технику атаки (ТОРИ-ВАДЗА) вводятся удары типа ГЯКУ-ЦУКИ, НУКИТЭ, ШУТО-УЧИ, УРАКЕН-УЧИ, ГЯКУ МАЭ-ЭМПИ, а также РЕНДЗОКУ типа РЕН-ЦУКИ (два удара на один шаг разными руками) и ДАН-ЦУКИ (два удара на один шаг одной рукой). К технике атаки предъявляются следующие требования:

- при атаке СЕЙКЕН (прямым кулаком) удар должен наноситься точно КЭНТО, т.е. костяшками среднего и указательного пальцев;
- при завершении атаки СЕЙКЕН кулак максимально сжат, т.е. угол между тыльной стороной кулака и фалангами пальцев не более 90 градусов;
- запястье во время завершения удара не должно быть расслаблено, а жестко закреплено, что должно обеспечить правильное положение кулака и исключить травму;
- атака должна быть обозначена точно по указанному уровню;
- при атаке эффективно используется масса тела и удар наносится с максимальным скручиванием бедер и последовательным включением в работу различных мышечных групп, т.е. в первую очередь начинается вращение бедер, затем плечевого пояса и в конечной фазе удара разгиб руки, при синхронном завершении всех движений.

В разделе техника защиты (УКЕ-ВАДЗА) демонстрируются блоки: АГЭ-УКЕ, СОТО-УДЕ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ УЧИ-УДЕ-УКЕ, ШУТО-УКЕ исполняемые в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ или КОКУЦУ-ДАЧИ.

К технике защиты предъявляются следующие требования:

- достаточная реальность исполнения блока, т.е. правильный уровень защиты и реальная скорость исполнения блока при достаточной эффективности блока;
- начало блока без лишних подготовительных действий, т.е. рациональный замах;
- блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при правильной конечной его фазе;
- блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса.

При сдаче на начальные ступени (8-6 КЮ) в программу вводятся простейшие комбинации РЕНДЗОКУ-ВАДЗА, т.е. связанные в определенной последовательности приёмы защиты и контратаки, либо только последовательности атакующих действий. Основным требованием на данном этапе является, чтобы при исполнении простейших комбинаций не искажалась форма самого блока и последующего атакующего действия при достаточной реальности исполнения блока и атаки.

Комбинации технических действий построены таким образом, чтобы на начальном этапе обучения сформировать и по возможности реализовать основные принципы РЕНДЗОКУ-ВАДЗА:

- мощная и реальная блокировка действий противника и эффективная контратака;
- при атакующих действиях первая атака готовит последующую и обеспечивает её эффективность;
- мощная работа бедер и мышц живота;
- эффективная связь элементов РЕНДЗОКУ через вращение бедер, когда конечное положение бедер и соответственно ударных частей тела в первом элементе является исходным для начала другого;
- отсутствие пауз между элементами РЕНДЗОКУ, что должно обеспечить высокую скорость переключения с одного элемента на другой и соответственно высокую скорость вращения бедер;
- согласованные действия между верхней и нижней частями тела, за счет включения крупных, наиболее сильных мышечных групп (мышцы живота), что должно обеспечить эффективность атакующих действий, когда идет переключение по уровню атаки и отсутствует скручивание бедер.

Данное положение должно реализоваться в комбинациях, когда чередуются атаки ногами и руками на месте по уровню в вертикальной плоскости.

Реализации основных принципов РЕНДЗОКУ-ВАДЗА при сдаче на начальные ступени (8-6 КЮ) обеспечивает сдающему спортсмену более высокую оценку за экзамен и последующее эффективное освоение более сложной техники.

### Программа 8 КЮ

1 ТУР

КАТА

1. ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР

КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЯКУ УЧИ-УДЕ-УКЕ.
5. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ.
6. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ.
7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЭАГИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
10. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН.
11. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ

3 ТУР

ГОХОН-КУМИТЭ

1. СЭМЭТЭ: Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. СЭМЭТЭ: Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
3. СЭМЭТЭ: Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

### Программа 7 КЮ

1 ТУР

КАТА

1. ХЭЙАН-НИДАН
2. ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР

КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН;
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ДАН-ЦУКИ с ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ЧУДАН.
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
5. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – НУКИТЭ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
7. Вперед в КИБА-ДАЧИ с УРАКЕН-УЧИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЭАГИ ДЗЁДАН.
10. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН.
11. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
12. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН.
13. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ

3 ТУР

САНБОН-КУМИТЭ

1. СЭМЭТЭ: Вперед в ХИДАРИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – АГЭ-УКЕ – ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. СЭМЭТЭ: Вперед в МИГИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – АГЭ-УКЕ – ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

### Программа 6 КЮ

1 ТУР

КАТА

1. ХЭЙАН-САНДАН
2. ХЭЙАН-НИДАН или ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР

КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ РЕН-ЦУКИ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН
3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
4. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – НУКИТЭ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН – УРАКЕН УЧИ в КОСА-ДАЧИ, назад УЧИ-УДЕ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
10. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
11. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.
12. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН – ГЯКУ МАЭ-ЭМПИ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ - ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ в КИБА-ДАЧИ.
13. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ.

### 3 ТУР КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад в ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: СОТО-УДЕ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН
2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: АГЭ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН
3. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН
4. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН.  
УКЭТЭ: УЧИ-УДЕ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН
5. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: СОТО-УДЕ-УКЕ отпор УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН

### **Общие требования, предъявляемые при сдаче на 5–4 КЮ.**

Программа квалификационных экзаменов на средние ступени (5-4 КЮ) должна обеспечить контроль освоения спортсменами более сложной базовой техники каратэ.

При исполнении КИХОНа к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются требования аналогичные при сдаче на 8-6 КЮ, но более строго учитываются такие погрешности как:

- наличие ненужных дополнительных действий перед началом передвижения;
- низкая скорость передвижения;
- потеря равновесия и уровня во время движения;
- отсутствие четкой фиксации конечного положения тела при завершении защитных и атакующих действиях.

К технике атаки (ТОРИ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

- более эффективное включение в удар последовательного вращательного движения бедер и плечевого пояса, а в конечной фазе удара быстрый разгиб руки, что при синхронном завершении всех движений, обеспечивает реальное атакующее действие;
- точное завершение атаки при жестко фиксированном запястье и правильном положении кулака, что должно полностью исключить возможность получения собственной травмы.

К технике защиты (УКЕ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

- реальная скорость исполнения блока при полной его эффективности;

- полное отсутствие лишних подготовительных действий, т.е. быстрый и незаметный замах перед исполнением блока;
- блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при полной концентрации его конечной фазе;
- блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса и отсутствии даже незначительной потери равновесия.

При сдаче на средние ступени (5-4 КЮ) в программу вводятся достаточно сложные комбинации РЕНДЗОКУ-ВАДЗА, связанные со сменой стоек при определенной последовательности защитных и атакующих действий. Основным требованием на данном этапе является, эффективность защитных и атакующих действий и сохранении равновесия при переходе из одной стойки в другую.

Комбинации технических действий построены таким образом, чтобы на начальном этапе обучения сформировать и по возможности реализовать основные принципы РЕНДЗОКУ-ВАДЗА:

- мощная и реальная блокировка действий противника и последующая эффективная контратака;
- при атакующих действиях первая атака готовит последующую и обеспечивает её эффективность;
- мощная работа бедер и мышц живота;
- эффективная связь элементов РЕНДЗОКУ через вращение бедер, когда конечное положение бедер и соответственно ударных частей тела в первом элементе является исходным для начала другого;
- отсутствие пауз между элементами РЕНДЗОКУ, что должно обеспечить высокую скорость переключения с одного элемента на другой и последующую высокую скорость вращения бедер;
- согласованные действия между верхней и нижней частями тела, за счет включения крупных, наиболее сильных мышечных групп (мышцы живота).

Это должно обеспечить эффективность атакующих действий, когда идет переключение по уровню атаки и отсутствует скручивание бедер. Данное положение должно реализоваться в комбинациях, когда чередуются атаки ногами и руками на месте по вертикальному уровню.

Возможность реализации основных принципов РЕНДЗОКУ-ВАДЗА при сдаче на начальные ступени (5-4 КЮ) обеспечивает сдающему более высокую оценку за экзамен и последующее эффективное освоение более сложной техники.

### Программа 5 КЮ

1 ТУР

КАТА

1. ХЭЙАН-ЙОНДАН
2. ХЭЙАН - САНДАН, ХЭЙАН - НИДАН или ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР

КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ РЕН-ЦУКИ ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с САНБОН ЦУКИ. (ДЗЁДАН - ЧУДАН – ЧУДАН)
3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ – ЁКО-ЭМПИ ЧУДАН в КИБИ-ДАЧИ.

5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – ГЯКУ ХАЙТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН - МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.
10. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
11. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН - УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
12. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ХАЙШУ УЧИ – МИКАДЗУКИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – МАЭ-ЭМПИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ.
13. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ТАТЭ-ШУТО-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
15. Из ФУДО-ДАЧИ отскок назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ переход в ФУДО-ДАЧИ.
16. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ

## 3 ТУР

## КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону в ХИДАРИ (МИГИ):

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад - в сторону с ШУТО-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ – отпор ГЯКУ ХАЙТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ
2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: назад с АГЭ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, отпор МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН
3. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад - в сторону ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН
4. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: назад - в сторону с УЧИ-УДЕ-УКЕ ДЗЁДАН отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН
5. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад в КИБА-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ отпор УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН в КИБА-ДАЧИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

**Программа 4 КЮ**

## 1 ТУР

## КАТА

1. ХЭЙАН-ГОДАН
2. ХЭЙАН-ЙОНДАН, ХЭЙАН-САНДАН или ХЭЙАН-НИДАН

## 2 ТУР

## КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).
2. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

3. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с МОРОТЭ УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
4. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ДЗЮДЗИ-УКЕ ДЗЁДАН – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в КИБИ-ДАЧИ.
5. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – ГЯКУ ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ НИДАН ГЕРИ: МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН - МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН той же ногой без постановки ее пол.
7. Вперед в КИБА-ДАЧИ НИДАН ГЕРИ: ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН - ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН - МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ УШИРО ГЕРИ ЧУДАН.
10. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИАСИ КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
11. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
12. Из ФУДО-ДАЧИ отскок назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ переход в ФУДО-ДАЧИ.
13. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.
14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
15. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
16. ШИХО в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ.

## 3 ТУР

## КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Отпор руками после защиты на усмотрение УКЭТЭ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад - в сторону с УЧИ-УДЕ-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ
2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: назад в КИБА-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ
3. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: в сторону в КИБА-ДАЧИ с ЯМЕ-УКЕ.
4. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад ГЭДАН ДЖЮДЖИ-УКЕ
5. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: назад - в сторону с ШУТО-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ
6. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОТОШИ-УКЕ

### Общие требования, предъявляемые при сдаче на 3 - 1 КЮ.

Программа квалификационных экзаменов на старшие (3-1 КЮ). должна обеспечить контроль освоения спортсменами практически всей базовой техники каратэ.

При сдаче на 3-1 КЮ в программу вводятся достаточно более сложные комбинации РЕНДЗОКУ-ВАДЗА, связанные со сменой стоек при определенной последовательности защитных



и атакующих действий. Основным требованием на данном этапе является, полная эффективность защитных и атакующих действий и сохранении равновесия при переходе из одной стойки в другую.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются требования аналогичные при сдаче на 5-4 КЮ, но более строго учитываются такие погрешности как:

- наличие ненужных дополнительных действий перед началом передвижения;
- низкая скорость передвижения;
- потеря равновесия и уровня во время движения;
- отсутствие четкой фиксации конечного положения тела при завершении защитных и атакующих действиях.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются следующие требования:

- полная эффективность демонстрируемой техники;
- понимание демонстрируемой техники;
- четкая временная аргументация;
- возможность многократного исполнения сложных технических действий;
- импровизация при выполнении демонстрируемой техники.

К технике атаки (ТОРИ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

- более эффективное включение в удар последовательного вращательного движения бедер и плечевого пояса, а в конечной фазе удара быстрый разгиб руки, что при синхронном завершении всех движений, обеспечивает реальное атакующее действие;
- точное завершение атаки при жестко фиксированном запястье и правильном положении кулака, что должно полностью исключить возможность получения собственной травмы.

К технике защиты (УКЕ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

- реальная скорость исполнения блока при полной его эффективности;
- полное отсутствие лишних подготовительных действий, т.е. быстрый и незаметный замах перед исполнением блока;
- блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при полной концентрации его конечной фазе;
- блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса;
- полное отсутствие даже незначительной потери равновесия.

К технике защиты и атаки (КАЭШИ ИППОН КУМИТЭ) предъявляются требования аналогичные КИХОН ИППОН КУМИТЭ.

Поединки в ДЗЮ КУМИТЭ с разными противниками должны продемонстрировать разнообразие технических и тактических приемов, а также выносливость спортсменов.

### Программа 3 КЮ

1 ТУР

КАТА

1. ТЕККИ-ШОДАН
2. Один из ХЭЙАН по желанию экзаменуемого спортсмена.

2 ТУР

КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ЁКО-ЭМПИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УДЕ-ОСАЭ-УКЕ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
4. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – МАЭАШИ МАЭ-ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
7. Вперед в КИБИ-ДАЧИ с ОТОШИ-УКЕ – ТЕЦУИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН с возвратом ноги к опорной ноге МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – УШИРО-ГЕРИ ЧУДАН.
10. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – СУРИАСИ КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
11. Вперед в ФУДО-ДАЧИ одновременно с СЁ-НАГАСИ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
12. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад ШУТО-УКЕ передней рукой – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН
13. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ ТОБИКОМИ МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в КИБИ-ДАЧИ переход в ФУДО-ДАЧИ
15. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН - МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН
16. ШИХО АГЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

## 3 ТУР

## КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: вперед - в сторону с ГЯКУ УЧИ-УДЕ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ отпор МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН, затем ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: в сторону СОКУМЕН ДЗЁДАН УКЕ в ХЕЙСОКУ-ДАЧИ отпор ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ, затем ЁКО ЭМПИ УЧИ в КИБА-ДАЧИ

3. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад ДЗЁДАН ХАЙШУ ДЗЮДЗИ-УКЕ отпор МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН, затем ГЯКУ МАВАШИ ЭМПИ УЧИ

4. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: в сторону СУКУЙ УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, затем МАВАШИ-ГЕРИ

## ДЗЁДАН

5. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: вперед - в сторону с ГЯКУ ТАТЕ-ШУТО-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ отпор ГЯКУ ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, затем СОЭТЭ ЁКО-ЭМПИ УЧИ в КИБА-ДАЧИ.

#### 6. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с МОРОТЭ УКЕ отпор ЯМЕ-ЦУКИ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, затем бросок или сбив противника вниз, и контратака.

#### ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ФУДО-ДАЧИ вперед:

- пять атакующих действий руками. Известен уровень атаки и тип атаки.
- пять атакующих действий ногами. Известен уровень атаки и тип атаки.

УКЭТЭ: из ФУДО-ДАЧИ назад, назад в сторону, вперед, вперед в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ) - любая защита и отпор.

#### ДЗЮ КУМИТЭ

Три поединка по 2 минуты с разными противниками.

### Программа 2 КЮ

#### 1 ТУР

#### КАТА

1. БАССАЙ-ДАЙ
2. ДЖИОН
3. ТЕККИ-ШОДАН

#### 2 ТУР

#### КИХОН

в базовых стойках:

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
2. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЕ – ТЭЙШО-УЧИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН + МАЙ-ЭМПИ+ОТОШИ-ЭМПИ - ЁКО-ЭМПИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ;
4. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – МАЭАШИ МАЭ-ГЕРИ КЕАГИ ДЗЁДАН – НУКИТЭ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;
7. Вперед в КИБИ-ДАЧИ с ОТОШИ-УКЕ – ТЕЦУИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН с возвратом ноги к опорной ноге МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.

10. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН – СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН –КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
11. Вперед в ФУДО-ДАЧИ одновременно с НАЙВАН НАГАСИ-УКЕ (верхний уровень) – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
12. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с передней ноги АШИ-БАРАЙ – ГЯКУ-ЦУКИ ГЭДАН.
13. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад УЧИ-УДЕ-УКЕ передней рукой – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ ТОБИКОМИ ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН – в КИБИ-ДАЧИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ФУДО-ДАЧИ.
15. Вперед в ФУДО-ДАЧИ ТОБИКОМИ МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – той же рукой ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
16. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой вперед МИКАДЗУКИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН в туже сторону.
17. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН – УШИРО ГЕРИ ЧУДАН.
18. ШИХО АГЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

### 3 ТУР КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Отпор после защиты на усмотрение УКЭТЭ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: назад - в сторону с ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ
2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: вперед ДЖЮДЖИ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ
3. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: в сторону в КИБА-ДАЧИ с ХАЙШИ-УКЕ.
4. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: вперед в сторону СУКУЙ-УКЕ
5. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН  
УКЭТЭ: вперед - в сторону с ГЯКУ ТАТЕ-ШУТО-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ отпор ГЯКУ ШУТО-УЧИ
6. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
УКЭТЭ: вперед с УДЕ-ОСАЭ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ
7. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН

### 4 ТУР ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ФУДО-ДАЧИ вперед:

Пять атакующих действий руками. Известен тип атаки, неизвестен уровень атаки

Пять атакующих действий ногами. Известен тип атаки, неизвестен уровень атаки

УКЭТЭ: из ФУДО-ДАЧИ назад, назад в сторону, вперед, вперед в сторону, либо в сторону

ХИДАРИ (МИГИ): Свободная защита и отпор.

### 5 ТУР КАЭШИ ИППОН КУМИТЭ

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед в ХИДАРИ (МИГИ) ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Пять атакующих действий, известен уровень атаки и тип атаки.

СЭМЭТЭ : из СИДЗЭНТАЙ назад, либо назад в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Пять атакующих действий: любая защита и отпор.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед, назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ) ) ДЗЕНКУЦУ- ДАЧИ, любая защита и отпор

6 ТУР

ДЗЮ КУМИТЭ

Четыре поединка по 2 минуты с разными противниками.

### Программа 1 КЮ

1 ТУР

КАТА

1. КАНКУ-ДАЙ
2. ЭНПИ
3. БАССАЙ-ДАЙ
4. ДЖИОН

2 ТУР

КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН  
– САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).
2. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).
3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ = ГЭДАН БАРАИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
4. Назад КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН –  
ГЯКУ ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ = ЁКО-ЭМПИ УЧИ ЧУДАН в КИБИ-ДАЧИ – ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
7. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ КАКИВАКЭ-УКЕ – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН с постановкой ноги вперед МАВАШИ-ЭМПИ – ГЯКУ АГЕ-ЭМПИ
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.
10. Вперед в КИБИ-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН  
той же ногой.
11. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УРО-МАВАШИ-ГЕРИ.
12. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН –  
ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
13. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад НАЙВАН НАГАСИ-УКЕ (нижний уровень) в КИБИ-ДАЧИ – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в КИБИ-ДАЧИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ФУДО-ДАЧИ.

14. Вперед из ФУДО-ДАЧИ отставленной ногой АШИ-БАРАЙ – с подскоком той же ногой МАЭ-ФУМИКОМИ.
15. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с передней ноги АШИ-БАРАЙ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН.
16. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад ОТОШИ-УКЕ передней рукой – ТОБИКОМИ МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
17. Вперед из ФУДО-ДАЧИ МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН той же ногой – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
18. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ вперед УРА-МИКАДЗУКИ-ГЕРИ ЧУДАН – другой ногой МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
19. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – УШИРО ГЕРИ ЧУДАН.
20. ШИХО ТАТЭ-ШУТО-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3 ТУР

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ФУДО-ДАЧИ вперед:

Пять атакующих действий руками. Неизвестен уровень атаки и тип атаки.

Пять атакующих действий ногами. Неизвестен уровень атаки и тип атаки.

УКЭТЭ: из ФУДО-ДАЧИ назад, назад в сторону, вперед, вперед в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ). Свободная защита и отпор.

4 ТУР

КАЭШИ ИППОН КУМИТЭ

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед в ХИДАРИ (МИГИ) ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Пять атакующих действий, известен уровень атаки и тип атаки.

СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, либо назад в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Пять атакующих действий: любая защита и отпор.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед, назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ) ) ДЗЕНКУЦУ- ДАЧИ, любая защита и отпор

5 ТУР

ДЗЮ КУМИТЭ

Пять поединков по 2 минуты с разными противниками.

МБУ ДО СШОР «Витязь» им. В.Н. Бурментьева г. Пензы  
квалификационные экзамены

Дата \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№	Фамилия, имя	Баллы за тур					Сумма баллов	Оценка	Подпись	КЮ
		1 тур	2 тур	3 тур	4тур	5 тур				
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										

Судьи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Информационное обеспечение программы

- 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта вестилевое каратэ (Приказ Минспорта России от 23.11.2022 N 1068)
- 2. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск; Высш.шк.,1982.
- 3. Система подготовки спортивного резерва: Монография. – М.,1994, с. 253-258.
- 4. Физическое воспитание и спорт: Труды преподавателей и сотрудников кафедры ФВиС МГУ им. А.В. Ломоносова, - М; изд-во МГУ, 1980.
- 5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., ФКиС, 1974.
- 6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФКиС, 1980.
- 7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта (Учебное пособие для институтов и техникумов ФК) – М.; ФКиС, 1987.
- 8. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., ФКиС, 1972.
- 9. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству: (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) – М.: ФКиС, 1986.
- 10. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: «Медицина», 1977.
- 11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М., Физическая культура, 2010.
- 12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/ - М., Физическая культура, 2010.
- 13. Менхен Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: 2-е издание, переработанное и дополненное/ - М., СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
- 14.«Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
- 15. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
- 16. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
- 17. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
- 18. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.

#### Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Федерация вестилевого каратэ России -

<http://askarate.ru/>

Федеральный центр подготовки спортивного резерва

<https://fcpsr.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/.

URL:<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/>



**Аудиовизуальные средства:**

- 1) Всестилевое каратэ. Кубок России. Иваново 2017
- 2) Всестилевое каратэ раздел «Этикет»
- 3) Уроки киокушинкай Каратэ - Урок 1
- 4) Уроки для начинающих
- 5) Запрещенные приемы Киокушинкай каратэ
- 6) Правила всестилевого каратэ – раздел партер 1