

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:  
На заседании тренерского совета  
отделения каратэ  
Протокол № 3 от 10 января 2023 года

Согласовано:  
На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 5 от 15.01.2023 г.

Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5  
\_\_\_\_\_ С.Е.Кутасов  
Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «КАТА», «весовая  
категория», «командные соревнования»)  
для учебно-тренировочного этапа**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год**

**На учебно-тренировочном этапе – 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения**

**Авторы-составители: Соловьева Наталья Ивановна – заместитель директора по НМР, Цулая З.А. – тренер-преподаватель**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на тренировочном этапе подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «каратэ» МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «каратэ» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня 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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-8 человек и имеющие уровень спортивной квалификации «юношеский спортивный разряд». Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до – 5 лет.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	10

### **Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет:

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки					
	ТЭ				
	1	2	3	4	5
Минимальная	8	8	8	8	8
Оптимальная	12	12	12	10	10
Максимальная	16	16	16	16	16

### **Объем соревновательной деятельности**

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ката»		
Контрольные	2	4
Отборочные	1	2
Основные	1	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»		
Контрольные	2	4
Отборочные	1	2
Основные	1	2

### **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

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

### **III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:**

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения) **Приложение № 1;**

3.2. Годовой план по месяцам **Приложение № 2.**

3.3. **Методическая часть рабочей образовательной программы спортивной подготовки. Содержание программного материала тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го год обучения) программы спортивной подготовки по «каратэ».**

### **3.3. Методическая часть рабочей образовательной программы спортивной подготовки**

#### **3.3.1. Методика реализации программы**

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных

действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

При совершенствовании спортивного мастерства применяются различные формы занятий. Они делятся на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме бесед и лекций по отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным же в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной.

Как правило, тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В традиционном каратэ тренер-преподаватель формирует определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие основные технические действия спортивных дисциплин традиционного каратэ. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий — самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Занимающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня спортивного мастерства, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. Рекомендуются включить в заключительную часть методы валеологической тренировки, оздоровительные практики, которыми так богато традиционное каратэ. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

**Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях**  
***1-й вид комплексного занятия решающее задачи физической, технической и тактической подготовки:***

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Работа в парах или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

***2-й вид комплексного занятия решающее задачи физической и технической подготовки:***



#### *Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

#### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотник и кабан» или «Коснуться мишени».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

### **3-й вид комплексного занятия решающее задачи технической и тактической подготовки:**

#### *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Игра с мячом (типа регби).

#### *Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в учебном поединке.

#### *Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

### **3.3.2. Содержание программного материала тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го год обучения) программы спортивной подготовки по «каратэ».**

#### **Требования к содержанию тренировочного процесса по разделам подготовки**

Весь тренировочный процесс состоит из теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовки, включает инструкторскую и судейскую практику, а также освоение здоровьесберегающих технологий. Ниже приведено поэтапное распределение нагрузки по каждому из выделенных разделов.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, она органически связана с физической,

техничко-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, на соревнованиях и в повседневной жизни. Примерный план теоретической подготовки представлен в Таблице № 5.

Таблица № 4

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Техническая подготовка**

Под техникой каратэ понимают совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником. Иными словами, под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность выполняемым каратистом действий.

Техника каратэ является тем основным оружием, которым спортсмен пользуется во время поединка, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена каратистом в совершенстве. Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия с высокой эффективностью и максимальной целесообразностью.

Обычно большинством правил проведения соревнований предполагается состязание в двух разделах – кумитэ (поединки) и ката (комплексы формальных упражнений) .

В кумитэ основным средством достижения победы над противником служит удар или иной боевой прием. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений спортсмена. При этом каратист стремится поражать противника в оцениваемые зоны. В целом же действия каратиста, составляющие основу его техники, подразделяют на: удары, защиты (блоки), перемещения и броски. Удары выполняются как руками, так и ногами. Аналогичным образом производятся и защитные действия. Система перемещений включает в себя различные передвижения (шагом или прыжками) в пределах татами, выбор дистанции, маневрирование, смещения с линии атаки, а также всевозможные уклоны, повороты и другие движения телом, позволяющие решить тактическую задачу. Бросковая техника в основном основана на использовании приемов дзюдо, однако выполняемых в высоко динамичном режиме, в темп наносимых ударов и, как правило, после них.

Соревнования по ката предполагают демонстрацию и оценку обусловленных комплексов специальных упражнений, содержащих самые разнообразные боевые технические действия, выполняемые с воображаемыми противниками. В некоторых случаях проводятся командные (по три человека) соревнования по ката, где помимо правильности, четкости, темпа, силы и быстроты упражнений оценивается и синхронность их выполнения. При этом финалисты соревнований должны продемонстрировать бункай (интерпретацию) данного ката.

Ниже представлен основной технический арсенал и порядок его освоения.

Таблица № 6

### **Программный материал для 5-ти лет тренировочного этапа**

Тема	Этап Т				
	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
Формирование ударных поверхностей	+	+	+	+	+
Формирование понятий гедан, чудан, дзёдан.					
Формирование понятия хикитэ					
Формирование понятия ханми (разворот бедер под углом 45°)	+				
Формирование понятия маай		+	+	+	
Формирование понятия заншин		+	+	+	+
<u>Стойки:</u> Шизентай Хайсоку-дачи Мусуби-дачи Хачиджи-дачи Хэйко-дачи Реноджи-дачи Зенкутсу-дачи Куокутсу-дачи Кибо-дачи Фудо-дачи Шико-дачи Санчин-дачи Косэ-дачи Некоаши-дачи Хангетсу-дачи Моно-дачи					
<u>Удары:</u> Руками: Чоку-цки Ой-цки Гиаку-цки Кидзами-цки Тате-цки Яма-цки Мороте-учи Маваши-учи Ура-цки Каги-цки Хайто-учи Уракен-учи Тетсуи-учи Эмпи-учи Шуто-учи Нукитэ Иппон-нукитэ Нихон-нукитэ Кумадэ-цки					

Хиракен-цки					+
Ногами:					
Мае-гери-кеаге					
Кидзами-мае-гери					
Маваси-гери					
Усиро-маваси-гери		+			
Усиро-гери		+			
Какато-гери					+
Йоко-гери-кекоми	+				
Йоко-гери-кеаге					
Микадзуки-гери	+				
Ура-микадзуки-гери		+			
Фумикоми	+				
Фумикери			+		
Хидза-гери			+		
Уширо-ура-маваши-гери				+	
Тоби-мае-гери				+	
Тоби-йоко-гери					+
Тоби-микадзуки-гери				+	
Тоби-усиро-гери					+
<u>Блоки:</u>					
Гедан-барай					
Учи-удэ-уке					
Сото-удэ-уке					
Аге-уке					
Шуто-удэ-уке					
Мороте-уке					
Осае-уке	+				
Нагаши-уке		+			
Дзюдзи-уке					
Сокуй-уке		+			
Теншо-уке					
Хайшо-уке	+				
Сейруто-уке					+
Хейван-уке			+		
Каки-ваки-уке	+				
Отоши-уке			+		
Хайто-уке				+	
Какуто-уке				+	
Кейто-укэ					+
<u>Перемещения:</u>					
Тэн-но-ката-омотэ					
Тэн-но-ката-ура					
В зенкуцу-дачи вперёд					
В зенкуцу-дачи назад					
В кокуцу-дачи вперёд					
В кокуцу-дачи назад					
В кибо-дачи					

Смешанные перемещения Сориаши (смещение назад) Тай-сабаки (уход с линии атаки вбок, под углом 45 <sup>0</sup> , с вращением) Кругова техника	+	+	+		
<u>Кихон:</u>  <b>Гохон-кихон-кумитэ</b> Санбон-кихон-кумитэ Ипон-кихон-кумитэ Каеши-кихон-кумитэ Окури-кихон-кумитэ Джиу-ипон-кумитэ Шахо(хапо)-кумитэ Джиу-кумитэ	+				
<u>Кага:</u> Тайкиоку-шодан Хейан-шодан Хейан-нидан Хейан-сандан Хейан-йондан Хейан-годан Тэйки-шодан Басай-дай Канку-дай Энпи Дзион	+	+	+	+	+
<u>Техника выполнения бросков</u> Боковая подсечка Задняя подножка Передняя подножка Бросок подворотом «бедро» Зацеп изнутри захватом ноги Подсад бедром Бросок с захватом ног Зацеп стопой (пяткой, голенью) Бросок седом Бросок скручиванием Бросок поворотом «мельница» Бросок подбивом «хвост дракона» Бросок ногами «ножницы» Комбинации бросков Защита от бросков в различных вариантах	+	+	+	+	+
<u>Техника самостраховки</u> При падении на бок (из					



положения сидя) При падении на бок (из положения стоя)	+	+	+		
При падении вперед (из положения сидя) При падении вперед (из положения стоя)	+	+	+		
При падении назад (из положения сидя) При падении назад (из положения стоя)	+	+	+		
При падении на бок через партнера		+	+	+	+
При падении вперед через партнера			+	+	+
При падении назад через партнера				+	+
<u>Техника гимнастических и акробатических упражнений</u>					
Кувырок вперед через голову (из положения сидя) Кувырок вперед через голову (из положения стоя)					
Кувырок назад через плечо (из положения сидя) Кувырок назад через плечо (из положения стоя)	+	+			
Кувырок вперед через плечо (из положения сидя) Кувырок вперед через плечо (из положения стоя)	+	+			
Кувырок вперед через партнера		+	+		
Колесо			+	+	
Рандат				+	+
Сальто					+
Гимнастический мост (из положения лежа)					
Складка (из положения сидя)					
Складка (из положения стоя)	+	+	+	+	+
Прямой шпагат	+	+	+	+	+
Поперечный шпагат	+	+	+	+	+

### Тактическая подготовка

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение

максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира.

*Тактика боя* представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей спортсмена, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

*Тактика действий* – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- 1) подготовительные;
- 2) наступательные;
- 3) оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они применяют для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств каратиста. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для выполнения бросковой техники, защиты или разрыва дистанции. При этом атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи блоков, уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары – один, два или серию. При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях, задача которой – финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна, как правило, только спортсменам высокой квалификации.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов, обороняющийся стремится надежно, прикрыть голову и корпус руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и маневрированием, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда спортсмен застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боец должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Наряду с действиями разведывания и маскировки в каратэ широко используются разнообразные тактические приемы - варианты провоцирования противника на реакцию конкретного действия с целью создания благоприятной ситуации для реализации тактического замысла. Среди наиболее часто используемых тактических приемов следует отметить :

1. Угроза – используется при атакующих действиях и проявляется в агрессивных, напористых действиях, направленных на снижение боевого духа противника;
2. Обман – предполагает выполнение одного или нескольких ложных приемов, после чего следует основной прием;
3. Двойной обман – после многократного повторения одной и той же обманной комбинации, атакующий меняет ложный прием на основной;
4. Вызов – предполагает провоцирование противника к активным действиям. Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать её. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его спортсмена или вынужденной реакции на действия соперника. С помощью вызовов внимание соперника умышленно акцентируется на наиболее предпочтительном развитии поединка, что вынуждает его принимать заведомо ложные тактические решения о выборе технического средства. Основными средствами вызовов служат различные положения и движения телом спортсмена, а также боевые действия, умышленно не доведённые до

завершения, но побуждающие противника действовать активно и весьма определенно – атаковать, защищаться, контратаковать ;

5. Обратный вызов – основан на резкой смене психо-эмоционального состояния спортсменов, побуждая противника расслабиться или отвлечься в ответ на расслабленное поведение атакующего, после чего следует молниеносная атака;
6. Сковывание – применяется на близкой дистанции, путем сковывания активных действий соперника, с целью выматывания его и снижения общей работоспособности;
7. Маневрирование – различные уклоны и перемещения по площадке, заставляющие противника еще более активно двигаться, наносить «пустые» удары, терять равновесие, концентрацию внимания и в конечном итоге снижающие его работоспособность.

В зависимости от предрасположенности каратистов к силовому или скоростному единоборству, а также к технико-тактическому обыгрыванию, всех спортсменов можно разделить на три группы, соответствующие определенному стилю ведения боя: «силовики», «темповики» и «игровики». В чистом виде ни одна из этих разновидностей тактики, как правило, не проявляется.

Поединки «силовиков» проходят со средней интенсивностью, на средней дистанции, с навязыванием четких одиночных ударов, с постоянным устремлением вперед. Эти бойцы обладают наибольшей волевой активностью, средней выносливостью, предпочитают теснить соперников к краю татами, отличаются постоянной предельной отдачей сил и целеустремленностью. Арсенал их техники невелик, они применяют эпизодические атаки одиночными приемами из привычных позиций с тактическими действиями, не адаптированными к конкретным соперникам, поэтому у них наихудшая результативность.

Для «темповиков» характерны небольшая длина тела, достаточно высокая интенсивность действий на всем протяжении поединка, сопровождающаяся короткими взрывообразными атаками (швунгами), высокий уровень выносливости, насыщенность схватки технико-тактическими действиями, выполняемыми из средней и дальней дистанции, средний процент реализованных попыток. Арсенал их техники больший, чем у «силовиков», но меньший, чем у «игровиков». «Темповики» осуществляют умеренный самоконтроль по сравнению со спортсменами, владеющими комбинационным (игровым) стилем ведения поединка.

«Игровики» применяют широкий круг технико-тактических действий. Для них типичны творчество, оригинальность, изобретательность, постоянная смена дистанций, интенсивности, атакующих, контратакующих действий и комбинаций, умелое использование ошибок соперников. У них более высокий, чем у «силовиков» и «темповиков» уровень скоростно-силовых качеств, но они уступают в силе. Для «игровиков» типичны более высокий уровень психических качеств, интеллекта и показателей

психомоторики и, как следствие, более быстрое принятие решений и их осуществление. Для этих спортсменов характерны наибольшая мобильность нервной системы, наилучшая двигательная реакция и результативность действий.

По результатам проведенных исследований 43 % бойцов предпочитают комбинационный, 32% — темповой и 25 % — силовой стиль ведения поединка.

По мере роста спортивного мастерства, как правило, повышается вариативность тактики ведения схватки. Среди высококвалифицированных спортсменов больше тех, кто отдает предпочтение комбинационному стилю, и меньше «силовиков».

На выбор тактики ведения схваток влияет достаточно большое количество факторов, таких как типологические особенности высшей нервной деятельности, темперамент, анатомо-физиологические и антропометрические особенности спортсмена, доминирование тех или иных физических качеств. В связи с этим, уже на ранних этапах подготовки необходимо проводить соответствующие педагогические исследования, с целью выявления предрасположенности спортсменов к тому или иному стилю ведения поединка.

Говоря о современных методах подготовки спортсменов, чаще всего имеют в виду внедрение инновационных схем тренировки, при которых инновация рассматривается с одной стороны, как результат творческого процесса, а с другой - как процесс внедрения новшеств.

В любом случае, можно утверждать, что инновация возникает тогда, когда человек проявляет повышенный исследовательский интерес к тем или иным явлениям, которые стали для него проблематичными и вызывают внутреннее напряжение в силу своей необычности и новизны, заставляя думать и активно искать оптимальное решение.

Именно с этих позиций и предлагается реализация программы развития тактического мышления каратистов, базирующаяся на последовательном освоении тактических приемов, моделировании конкретных динамических ситуаций и периодическом теоретико-практическом тестировании спортсменов.

Моделировать соревновательные условия легче всего в упражнениях с партнером. Особенно удобны для этих целей условные бои. Задания в упражнениях должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важно соблюдать условия неопределенности в действиях обоих партнеров.

Предлагаются следующие способы совершенствования тактических действий: планирование боя, выполнение разведывательных действий, выбор манеры ведения боя, имитационные упражнения.

1. Планирование боя – довольно сложное тактическое действие, осуществляемое до начала поединка. При планировании спортсмен должен

учитывать как свои возможности, так и особенности соперника. С тщательных выявлений особенностей нужно начинать планирование. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он менять тактику боя и насколько хорошо это делает. Важно выяснить, какую дистанцию он предпочитает и насколько эффективно ведет бой на других дистанциях. Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные и ситуативные. Большое значение имеет оценка волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Особенно важно выявить ошибки соперника и условия, в которых он допускает их.

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника.

Чтобы освоить планирование боя, нужно сначала составлять план на бумаге.

Прежде всего, определяется основная тактическая линия поведения в бою. Затем подбираются приемы, которым следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник допускает ошибки.

Нужно предусмотреть наиболее вероятные изменения в поведении соперника. Так, зная, что противник иногда может изменять игровой манере и становится агрессивным, следует предусмотреть средства противодействия. Нужно наметить примерную последовательность действий. Если соперник незнаком, следует планировать разведку или какое-либо неожиданное начало боя. В любом случае не следует излишне подробно планировать бой, т.к. все предусмотреть невозможно. Готовить спортсменов планированию боя лучше всего на теоретических занятиях, на которых должны рассматриваться способы анализа соревновательной деятельности соперника, а так же наиболее эффективные средства противодействия. Наиболее эффективны такие занятия, тогда когда спортсмен сам пытается составить план боя.

2. Разведывательные действия. В ходе разведки нужно выявить сильные и слабые стороны соперника, чтобы внести коррективы в план боя. При этом он выявляет манеру ведения боя соперника, форму дистанцию боя, излюбленные удары и защиты, а так же ошибки в выполнении приемов, волевые качества. Спортсмен должен заранее определить, на что, прежде всего он будет обращать внимание в процессе разведывательных действий. Он должен предпринимать такие действия, с помощью которых можно получить необходимые сведения. В ходе разведки следует быть активным, иначе он не сможет получить информацию о сопернике. Но тот может проявить их тогда когда времени для использования их уже не останется. Если нужно узнать, как чувствует себя соперник в экстремальной ситуации, то не следует ждать, когда она возникнет, а стремиться самому создать ее.

Совершенствовать разведывательные действия следует на теоретических и практических занятиях и даже во время соревнований. В

начале спортсменам объясняют, что необходимо выяснить в процессе разведки и как это сделать. На практических занятиях надо начинать подготовку с выработки умения различать грубые и наиболее заметные ошибки в технике выполнения отдельных приемов. Затем переходят к выполнению излюбленных ударов и защиты, формы и дистанции боя, стиля поведения в разных ситуациях. При этом важно соблюдать условие неопределенности в действиях партнеров. Так, одному из спортсменов дается задание выявить излюбленный прием или погрешность в защите партнера, а другому чаще применять определенный прием или продемонстрировать ошибку в защите. При этом первый не должен знать задание второго. Задания необходимо усложнять. Закреплять навыки необходимо в вольных боях и спаррингах, а также на соревнованиях. Чтобы умело применять отвлекающие удары нужно иметь высокоразвитое чувство дистанции, и обладать тонко дифференцировать мышечные усилия. Эти качества следует отрабатывать с партнером и на снарядах, постоянно чередуя отвлекающие и действительные удары путем изменения силы.

3. Действия по осуществлению плана боя проявляются, в конечном счете, в манере боя, которую избирает спортсмен, а также в преимущественном использовании определенных технико-тактических вариантов и приемов, в форме и дистанции боя. Способы осуществления и особенности этого действия во многом определяются индивидуальной манерой ведения боя спортсмена и его соперника, умением вести бой с представлением различных стилей. Поэтому нужно совершенствовать индивидуальную манеру ведения боя и отрабатывать способы противодействия соперникам с различными тактическими типами ведения поединка. Основное средство совершенствования действия по осуществлению плана боя – условные бои, а так же спарринги и соревнования. Эффективность этих упражнений во многом зависит от качества тренировочных занятий и заданий, выбора партнера, способного хорошо выполнять задания. Задания должны быть четкими, ясными, понятными обоим партнерам.

Для совершенствования тактики ведения боя с каратистами разных манер одному из партнеров дается задание пользоваться наиболее эффективными способами противодействия. Особенно тщательно нужно совершенствовать способы ведения боя с заранее известным противником. В этом случае подбирается партнер схожий с ним по манере боя или партнеру предлагается воспользоваться ею.

Смена тактики боя тесно связана с предыдущим действием – осуществление плана боя. Чтобы своевременно менять тактику боя спортсмен должен уметь правильно оценивать соотношение сил в любой промежуток времени, распознавать тактику и манеру ведения боя соперника, улавливать моменты изменения ее, и принимать решение о смене собственной тактики. Отсюда следует, что совершенствовать умение менять тактику целесообразно в условиях близких к соревнованиям. Для этого



можно применять те же упражнения, что и при совершенствовании действия по осуществлению плана боя, но только при определенности в действиях партнеров. Ведь чтобы своевременно менять тактику необходимо уметь ориентироваться в неожиданно изменяющихся ситуациях и быстро реагировать на них.

Поэтому в условиях боя одному из спортсменов нужно предлагать вести бой в определенной манере, а затем неожиданно менять ее. Второму необходимо как можно быстрее определять моменты смены в ответ изменять свою манеру ведения боя.

Следует обратить внимание и на особенности совершенствования ситуативных действий. К наиболее важным из них относится развитие атаки благоприятных ситуаций, использование провалов, и других удобных для атаки положений. Как правило, они отрабатываются в вольных боях, представляется, что их нужно тренировать с помощью специальных упражнений предусматривающих создание подобных ситуаций. Особенно хорошо это делать в условном бою, давая одному из боксеров задание имитировать провалы или замешательство после сильной атаки, а второму использовать их .

При совершенствовании всех тактических действий очень важно учитывать особенности и тенденции развития современного каратэ. Работа над повышением тактического мастерства должна строиться в двух направлениях. Во-первых, необходимо совершенствовать тактику противодействия агрессивной и жесткой формы ведения боя, а во вторых, совершенствовать перечисленные способы ведения боя с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Залог успеха - умелое моделирование соревновательных условий на тренировке.

Большое значение имеет анализ вольного боя или спарринга. Можно спросить, что спортсмену удалось выяснить во время боя, пришлось ли ему менять тактику. Затем тренер излагает свое мнение, и в план подготовки вносятся коррективы. Благодаря этому спортсмен лучше осознает выполнение действий, а также приучается самостоятельно работать над совершенствованием тактического мастерства.

С целью совершенствования тактического мастерства необходимо более широко использовать имитационные упражнения на снарядах, т.к. условные и вольные бои в большом объеме довольно быстро утомляют спортсмена.

Чтобы приблизить условия выполнения имитационных упражнений к реальным, можно рекомендовать проделывать имитационные упражнения в паре, но без соприкосновения, давая спортсменам задание, как и в условных боях.

В целом же, для совершенствования в тактических действиях целесообразно использовать три основные группы упражнений:

1. Совершенствование в тактике атакующих и контратакующих приемов;

2. Совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;

3. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

Методика совершенствования технического мастерства спортсменов высокой квалификации должна идти по следующим направлениям:

1. Повторение упражнений составляющих школу каратэ;
2. Освоение новых приемов и их комбинаций;
3. Совершенствование технико-тактических приемов.

Таким образом, педагогически регулируемый процесс подготовки, а затем и совершенствования тактико-технического мастерства фактически направлен на выработку у спортсмена наиболее эффективных технических приемов, с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведении до автоматизма. При этом на всех стадиях спортивной подготовки должны быть разработаны дидактические признаки усвоения рассматриваемого материала, методической основой которых являются принципы, способствующие атлету самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а так же самому заниматься самосовершенствованием техники и тактики.

Ниже приведена поэтапная схема тактической подготовки спортсменов.

Таблица № 5

### Программный материал для 5-ти лет тренировочного этапа

Тема	Этап ТТ				
	Год подготовки				
	1	2	3	4	5
Выбор дистанции (мааи)	+	+			
Навязывание мааи	+	+	+		
Размеры площадки, тактическое использование рабочей площади		+	+	+	
Прямолинейная работа	+	+			
Работа на дальней дистанции	+	+	+	+	
Работа на средней дистанции		+	+	+	+
Работа на ближней дистанции			+	+	+
Работа на смешенной дистанции			+	+	+
Контратака	+	+	+	+	
Построение боя по принципу – уход с линии атаки			+	+	+
Построение боя по принципу активного нападения	+	+	+		
Построение боя по принципу контратаки		+	+	+	
Переход от защиты к нападению	+	+	+	+	+
Переход от ударной техники к технике броска и наоборот.				+	+
Использование случайности, ошибки соперника			+	+	+

Перехват инициативы				+	+
Навязывание рисунка боя				+	+
Неоднократная смена тактических приёмов в течение поединка					+
Создание благоприятных ситуаций при атакующих, защитных и контратакующих действиях				+	+
Комбинаторное ведение поединка					+

Для максимально объективной оценки тактической подготовленности спортсменов различными авторами предлагаются самые разнообразные методики с выделением качественных и количественных критериев оценки тактического мастерства спортсменов.

Среди таких разработок следует упомянуть работы Г.С.Туманяна, С.В.Павлова, С.Х.Ким, в которых показано, как на основе анализа соревновательной деятельности спортсменов рассчитать эффективность тактико-технических действий и уровень тактико-технического мастерства единоборцев.

Так, например, активность атакующих действий предлагается рассчитывать по формуле:

$$A = \frac{\sum_{i=0}^2 n_i}{T} \quad \text{или} \quad A = \frac{N}{T}$$

где  $N = \frac{\sum_{i=0}^2 n_i}{2}$  - общее количество всех проведённых атакующих действий,

T – время ведения поединка.

Эффективность атакующих действий может быть оценена следующим образом:

$$\Theta = \frac{\sum_{i=1}^2 n_i}{N} \cdot 100\% = \frac{N_{(1,2)}}{N} \cdot 100\%$$

где  $\Theta$  – коэффициент эффективности;

$N = \sum_{i=0}^2 n_i$  - общее количество всех нанесённых ударов;

$N_{(1,2)} = \sum_{i=1}^2 n_i$  - общая сумма всех оценённых ударов.

Аналогичным образом может быть рассчитана *эффективность защитных действий*. Суммировав оба эти показателя можно получить и разделив полученный результат на два, можно определить средний коэффициент эффективности соревновательных действий единоборца.

Не менее важным для оценки уровня тактико-технического мастерства

бойца, является показатель надежности защиты:

$$H_3 = \frac{n_{0(np)}}{N_{(np)}} \cdot 100\%$$

где  $n_{0(np)}$  – количество атакующих действий противника, не увенчавшихся оценкой (т.е. тех, от которых боец успешно защитился, кол-во успешных защит).

$N_{(np)}$  – общее количество атакующих действий противника.

Способность же спортсмена перестраивать манеру ведения поединка, действовать по ситуации, максимально разнообразно и непредсказуемо, помогает оценить коэффициент вариативности тактико-технических действий:

$$B = \frac{v(об)}{N} \cdot 100\%$$

Где  $B$  – коэффициент вариативности.

$$v_{(об)} = \sum_{i=1}^3 vi - \text{общее число вариантов применяемых тех. действий}$$

$$N = \sum_{i=0}^2 ni - \text{общее число тех. действий.}$$

Для полноты картины вариативности действий бойцов, на основании ранее полученных данных, можно вычислить эффективную вариативность – то есть коэффициент разновидностей технических действий, применение которых увенчалось успехом.

Коэффициент эффективной вариативности вычисляем по формуле:

$$B_{эф} = \frac{\sum_{i=1}^2 vi}{N} \cdot 100\% \quad \text{или} \quad B_{эф} = \frac{v_{(эф)}}{N} \cdot 100\%$$

Где  $v_{(эф)} = \sum_{i=1}^2 vi$  – общее количество вариантов технических действий,

применение которых увенчалось успехом.

С другой стороны, уровень тактической подготовленности может быть определен также через оценку следующих тактических действий: способствующих реализации избранной тактики ведения боя; обеспечивающих перестройку тактики ведения боя; ситуативных и подготовительных тактических действий.

Оценка тактических действий осуществляется следующим образом. Если тактические действия использовались в поединке, то они оцениваются в один балл, если нет, — то в «0» баллов, в случае когда в бою не было ситуаций для реализации того или иного тактического действия, ставится знак «-». Баллы в протоколе оценки тактической подготовленности

спортсмена проставляются в каждом поединке, а затем путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь бой по каждому компоненту тактической подготовленности. Полученные количественные данные позволяют оценить тактические действия с помощью следующих коэффициентов:

$K_{ит}$  — коэффициент избранной тактики — действия, способствующие реализации избранной тактики ведения боя

$K_{пт}$  — коэффициент перестройки тактики - действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения боя;

$K_{стд}$  — коэффициент ситуативных тактических действий — ситуативные тактические действия;

$K_{пнд}$  — коэффициент подготовительных тактических действий — подготовительные тактические действия.

$K_{ит}$  показывает процентную долю тактических действий, которые спортсмен должен выполнить в соревновательном поединке, т.е. отношение всех тактических действий, которые использовал спортсмен в бою ( $ит$ ), к тактическим действиям, которые он должен выполнить за весь поединок (ИТ), умноженное на 100%:

$$K_{ит} = ит / ИТ \times 100\%$$

$K_{пт}$  показывает процентную долю тактических действий, которые спортсмен должен перестроить в соревновательном поединке, т.е. отношение всех тактических действий, которые спортсмен перестроил в бою ( $пт$ ), к тактическим действиям, которые он должен был выполнить за весь поединок (ПТ), умноженное на 100%:

$$K_{пт} = пт / ПТ \times 100\%.$$

$K_{стд}$  показывает процентную долю тактических действий, которые боец использовал в соревновательном поединке, т.е. отношение всех тактических действий, которые каратист использовал в бою ( $стд$ ), к тактическим действиям, которые он должен выполнить за весь поединок (СТД), умноженное на 100%:

$$K_{стд} = стд / СТД \times 100 \%$$

$K_{пнд}$  показывает процентную долю тактических действий, которые спортсмен использовал в соревновательном поединке, т.е. отношение всех тактических действий, которые каратист использовал в бою ( $пнд$ ) к тактическим действиям, которые он должен выполнить за весь поединок (ПТД), умноженное на 100%:

$$K_{пнд} = пнд / ПТД \times 100\%.$$

Показатель общей тактической подготовленности определяется путем расчета коэффициента тактической подготовленности (КТП), как среднего арифметического:

$$КТП = (K_{ит} + K_{пт} + K_{стд} + K_{пнд}) / 4$$

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы

порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений .

***Строевые (порядковые) упражнения:***

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

***Общеподготовительные упражнения:***

*Упражнения в ходьбе:*

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

*Упражнения в беге:*

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног:*

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, на 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

*Упражнения для шеи и туловища:*

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

*Упражнения для развития силы:*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

*Упражнения для развития быстроты:*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

*Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечё вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в кибодо-даци с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

*Упражнения для развития общей выносливости:*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

*Упражнения на реакцию:*

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение

должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

### ***Специальные (имитационные и подводящие) упражнения***

#### ***Упражнения для развития быстроты:***

Многочисленное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения ката с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу подготовки). Выпрыгивание вверх из различных положений.

#### ***Упражнения для наработки «контролируемого удара»:***

Хиетэки. Один партнер держит свободно висящую мишень, например пояс второй выполняет любое атакующее действие (удар), в момент контакта мишени не должна отклоняться. После завершения атаки партнер должен отодвинуть мишень на такое расстояние, чтобы атакующий мог выполнить повторную атаку.

#### ***Упражнения для развития «взрывного усилия»:***

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многочисленный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком.

#### ***Подводящие упражнения для освоения технического арсенала каратэ:***

Прямой удар рукой ой-цки, для формирования правильной траектории движения разбивают его на несколько фаз: на счет 1- рука находившаяся в положении хикитэ начинает медленно двигаться в перед, а передняя рука начинает движение назад одновременно вращаясь по оси, на середине движения происходит остановка; на счет 2- руки начинают движение соответственно вперед и назад до конца.

Для формирования правильного выполнения хикитэ из положения руки впереди кулаки сжаты на счет 1- одна рука резко движется назад до положения хикитэ; на счет 2- вторая рука выполняет тоже; на счет 3- обе руки одновременно медленно двигаются вперед.

Прямой удар задней ногой, из положения сидя на одном колене не распрямляя передней (опорной) ноги.

Прямой удар опорной ногой в прыжке из положения стоя на одной ноге.

Круговой удар ногой из низкой стойки всадника (кибо-дачи).



Круговой удар задней ногой из длинной передней позиции (аналог зенкуцу-дачи).

Изометрические упражнения для освоения мае-гири, йоко-гири, уширо-гири.

Освоение ударов ногами по фазам. Например, на счёт 1 – вынос колена, на счёт 2 – резкий удар, на счёт 3 – возвращение в исходную позицию.

Из кокуцу-дачи подъём согнутой передней ноги с использованием одноимённой руки для освоения маваши-гири.

Работа в парах:

Из одноимённой стойки, взявшись за руки, поочередно перенос ноги с внешней стороны в плоскости параллельной плоскости пола через сцепленные руки (для освоения ура-маваши-гири).

Работа по тройкам:

Исходное положение – кокуцу-дачи. Один из партнёров фиксирует заднюю ногу. Второй партнёр становится боком к выполняющему упражнение спортсмену на значительном расстоянии. По команде спортсмен, выполняющий упражнение наносит маваши-гири в живот второго партнера, максимально удлиняя удар.

*Упражнения для самостраховки при падении:*

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в зенкуцу-дачи.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

***Игровые упражнения:***

Целесообразно уделить внимание освоению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как:

баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, как составной части общего интеллекта воспитанников,

специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретном соревновании.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и эмоциональная соревновательная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе (либо к конкретной поставленной задаче тренером), оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действием, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Важным аспектом психологической подготовки в единоборствах является борьба с мощнейшим, эмоциональным переживанием человека, которым является страх.

Страх - реальная часть жизни человека. Эта эмоция возникает, когда прогнозируется что-то неприятное, когда человек воспринимает ситуацию как угрожающую его спокойствию и безопасности, а он при этом не может защититься, избавиться от угрозы, убежать.

Таким образом, страх не является патологией, он лишь сигнал и предупреждение об опасности. Страх выполняет позитивную функцию, делая человека более осторожным и осмотрительным. Страх - это благоприятная почва для развития двух противоположных черт характера. С одной стороны социально-одобряемой смелости, с другой неодобряемой трусости. Понятие страх фигурирует в толковании понятия трусость и смелость. Смелый - человек не знающий страха, трус - человек, легко поддающийся чувству страха.

А стоит ли бороться педагогу со страхом ребёнка, помогать ему воспитать в себе смелость? Страх и трусость - это корень многих наших бед, именно они толкают нас на сделку с совестью, ведут к распаду нас как личности, полной её деградации. Страх лежит в основе феноменологии тревоги. В состоянии тревоги человек переживает некоторую комбинацию различных эмоций (страх, стыд, вину и др.), каждая из которых оказывает влияние на социальные взаимоотношения, на соматическое состояние, восприятие, мысли, поведение. Таким образом, единственный путь - это борьба со страхом и сама природа страха создала благоприятные условия для этого, содержа в себе импульс к преодолению опасности. Само по себе переживание

страха пугает человека, замыкая порочный круг. Это ещё в большей степени относится к детям, у которых сознательные процессы не могут в нужной мере контролировать бессознательные. Такие мощные эмоции, как страх поглощают их без остатка. Нередко родителям и педагогам приходится сталкиваться с полной блокадой сознательной сферы ребёнка, когда он просто не может понять, что от него требуют взрослые. Страх в своих экстремальных вариантах принимает разрушительные формы, вызывает реакции паники, оцепенения, бегства прочь от опасности. Усложняет работу педагога зачастую полное отсутствие мотивирование борьбы со страхом у ребёнка, он предпочитает уйти от проблемы или воспользоваться мощнейшим оружием против своих страхов – «спрятаться с головой под одеяло».

Один из естественных сигналов опасности, на которые человек биологически предрасположен реагировать страхом это боль (ожидание боли). Данный критерий является краеугольным при воспитании мужчины воина, защитника Отечества. Как же поступать, если ребенок отказывается от участия в соревновательной деятельности по причине страха.

На это вопрос нельзя ответить однозначно, ясно одно – родители и педагоги должны помочь ребёнку научиться бороться со своими страхами. Это может быть в форме беседы с применением ярких образов – примеров. Это может быть создание воспитывающих ситуаций, таких, как показательные выступления, где детям приходится бороться со «сценическим» страхом, но на волне положительных эмоций. Или создание экстремальных ситуаций во время освоения детьми основ альпинизма, подводного плавания с аквалангом, горнолыжного спорта, спелеологии, где приходится бороться с другими проявлениями страха. Необходимо моделировать и создавать экстремальные ситуации, создавать «педагогическую площадку» для борьбы со страхом той или иной интенсивности.

Страх заразителен, как заразительна и смелость. Поэтому важно, чтобы педагоги, работающие с детьми, своим личным примером показывали пути борьбы со страхом. Страхом можно заразиться, особенно, если испытываешь привязанность к тем людям, которые находятся с тобой рядом и испытывают страх.

Когда человек получает поддержку от окружающих, оказывается среди людей, то его страх отступает. Страх заставляет искать помощи. В ситуации угрозы одно лишь присутствие верного друга может создать надежную преграду страху.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключением на другие виды деятельности и прочих средств. К специальной категории восстановительных

средств необходимо отнести широко принятую практику в каратэ медитацию. С этой целью также используют: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий, а также при помощи традиционных методик, дыхательные упражнения, медитация [6].

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включать во все этапы и периоды круглогодичной воздействий.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного и комбинаторного мышления, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, совершенствования эмоциональной устойчивости, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции, в том числе аутотренинг, медитация.

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

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

Таблица № 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
			95	90

10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»		
10.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Приложение № 1** Годовой план спортивной подготовки (для тренировочного этапа подготовки 1-го (2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения)

Таблица № 6

**Примерный учебный план – вид спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ката»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы (периоды) подготовки (обучения)										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Недельная нагрузка в часах / минутах												
		4,5 270	6 360	6 360	<b>9</b> <b>540</b>	<b>9</b> <b>540</b>	<b>10</b> <b>600</b>	<b>14</b> <b>840</b>	<b>14</b> <b>840</b>	20 1200	20 1200	20 1200
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах / минутах												
		1,5 90	2 120	2 120	<b>2,25</b> <b>135</b>	<b>2,25</b> <b>135</b>	<b>2</b> <b>120</b>	<b>2,33</b> <b>140</b>	<b>2,33</b> <b>140</b>	2,86 172	2,86 172	2,86 172
Оптимальная наполняемость групп (человек)												
		15	14	14	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	90	100	100	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>104</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	188	188	188
2.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>62</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	180	180	180
3.	Интегральная подготовка	12	36	36	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>104</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	180	180	180
4.	Техническая подготовка	78	76	76	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>100</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	184	184	184
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	24	24	24

6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	28	28	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные - мероприятия, тестирование и контроль	4	5	5	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	22	22	22
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	5	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	26	26	26
Трудоёмкость программы		188	250	250	<b>375</b>	<b>375</b>	<b>416</b>	<b>583</b>	<b>583</b>	832	832	832
13.	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	23	31	31	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	104	104	104
14.	Самостоятельные занятия	23	31	31	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	104	104	104
14.	Иные формы внеаудиторных занятий, в т.ч. воспитательная работа	В пределах объёма, предусмотренного для самостоятельных занятий										
Объём программы, часов		234	312	312	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	1040	1040	1040



**Примерный учебный план – вид спорта «каратэ» для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы (периоды) подготовки (обучения)										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Недельная нагрузка в часах / минутах												
		4,5 270	6 360	6 360	<b>9</b> <b>540</b>	<b>9</b> <b>540</b>	<b>10</b> <b>600</b>	<b>14</b> <b>840</b>	<b>14</b> <b>840</b>	20 1200	20 1200	20 1200
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах / минутах												
		1,5 90	2 120	2 120	<b>2,25</b> <b>135</b>	<b>2,25</b> <b>135</b>	2 120	<b>2,33</b> <b>140</b>	<b>2,33</b> <b>140</b>	2,86 172	2,86 172	2,86 172
Оптимальная наполняемость групп (человек)												
		15	14	14	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	76	84	84	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>90</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	115	115	115
2.	Специальная физическая подготовка	-	12	12	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	146	146	146
3.	Интегральная подготовка	-	24	24	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	180	180	180
4.	Техническая подготовка	64	66	66	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>68</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	96	96	96
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	50	50	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>92</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	200	200	200
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	30	30	30
7.	Медицинские, медико-	4	6	6	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	40	40	40

	биологические, восстановительные - мероприятия, тестирование и контроль											
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	25	25	25
Трудоёмкость программы		188	250	250	<b>375</b>	<b>375</b>	<b>416</b>	<b>583</b>	<b>583</b>	832	832	832
13.	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	23	31	31	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	104	104	104
14.	Самостоятельные занятия	23	31	31	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	104	104	104
14.	Иные формы внеаудиторных занятий, в т.ч. воспитательная работа	В пределах объёма, предусмотренного для самостоятельных занятий										
Объём программы, часов		234	312	312	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	1040	1040	1040

Годовой план по месяцам **Приложение № 2.** (составляется тренером-преподавателем самостоятельно) и утверждается директором школы на конкретный учебный год в соответствии с расписанием занятий.