

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова – на – Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа №5»**

**ПРИНЯТО:**

на заседании методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ №5  
Прот. № 11 от 01.07. 2015 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5  
\_\_\_\_\_ С.Е.Кутасов

Пр. № 346 от 01.09.2015 г.

## **ВИД СПОРТА «КАРАТЭ»**

**Дополнительная общеобразовательная программа:  
«Дополнительная предпрофессиональная программа в  
области физической культуры и спорта  
по виду спорта каратэ»**

<b>Наименование организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку</b>	<b>МБУ ДО ДЮСШ № 5</b>
<b>Название федерального стандарта спортивной подготовки</b>	<b>Не утвержден</b>
<b>Срок реализации программы</b>	<b>8 лет</b>
<b>Год составления программы</b>	<b>2015</b>

**Авторы-составители:  
Кутасов С.Е.,  
Труфанов А.В.,  
Соловьева Н.И.,  
Хорохорина Т.В.**

**Ростов-на-Дону**

**2015**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	Пояснительная записка к программе	3
<b>II.</b>	Нормативно-правовое обеспечение программы	11
<b>1.</b>	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
<b>2.</b>	Требования к этапам спортивной подготовки	12
<b>3.</b>	Требование к содержанию тренировочного процесса по разделам подготовки	19
<b>III.</b>	Методические рекомендации по организации	56
<b>1.</b>	Общие положения и методические рекомендации к организации тренировочного процесса	56
<b>2.</b>	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	61
<b>3.</b>	Воспитательная работа	72
<b>4.</b>	Специфика организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки	78
<b>5.</b>	Программный материал для практических занятий	85
<b>6.</b>	Планирование спортивных результатов	103
<b>IV.</b>	Система контроля и зачетные требования	109
<b>1.</b>	Формы педагогического контроля	109
<b>2.</b>	Контрольно-переводные нормативы и требования	116
<b>V.</b>	Информационное обеспечение программы	125
<b>VI.</b>	Приложение	129

## **I. Пояснительная записка к программе**

Каратэ – японское боевое искусство, которое изначально предназначалось исключительно для самообороны. В спортивном каратэ нет удерживающих захватов, амплитудных бросков, болевых и удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в нем отрабатывается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности и имитируют бой с одним или несколькими противниками.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Предлагаемая Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ; Методическими рекомендациями по организации

спортивной подготовки от 24.10.12г № 325; Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530); Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531); Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).; Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504).

Она предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным нормативным документом тренировочной работы по подготовке спортивного резерва.

Целесообразность и актуальность разработки данной программы вызвана необходимостью совершенствования деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5 в условиях изменения Российского законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта.

При разработке нормативных требований по физической и тактико-технической подготовке юных спортсменов были учтены новейшие научно-методические разработки и рекомендации, а также мнения специалистов, имеющих многолетний педагогический опыт работы в этой области.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ рассчитана на 3 года тренировок в группах начальной подготовки (НП) и 5 лет подготовки в тренировочных группах (ТГ).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

**Результатом освоения** Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития каратэ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов каратэ, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

#### В области тактико-технической подготовки:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики каратэ;
- овладение алгоритмом освоения и применения технико-тактических действий в каратэ;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области воспитания и психологической подготовки:

- приобретение навыков дисциплины и этикета, соответствующего философии каратэ;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Настоящая программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Программа, опирается на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в каратэ;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные **задачи программы** конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

#### На этапе начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

#### На тренировочном этапе (ТЭ)

(периоды начальной специализации и углубленной специализации)

- совершенствование физической и функциональной подготовленности



- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

По своей структуре предлагаемую программу можно условно разделить на 3 части:

1) *Нормативная часть*, включающая продолжительность этапов спортивной подготовки, рекомендации по количественному составу групп и объемам почасовой нагрузки, необходимой для освоения общефизической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовкой, а так же сведения о минимальном и максимальном объеме соревновательной деятельности спортсменов в структуре годичного макроцикла, их самостоятельной работе, инструкторской и судейской практике по годам подготовки на этапах НП и ТЭ.

2) *Методическая часть*, содержащая рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. В ней даны рекомендации по распределению объемов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки в микро- и мезоциклах, представлен программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, а также содержатся сведения о планировании спортивных результатов; организации и проведении врачебно-педагогического и психологического контроля в сочетании с комплексом восстановительных мероприятий, отражена специфика инструкторской и судейской практики.

3) *Система контроля и зачетные требования* - включает перечень нормативных требований по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке, необходимых для перевода спортсменов на последующие тренировочные этапы, а также рекомендации по проведению текущих и переводных экзаменов.

Кроме того, в программе содержится краткое изложение принципов спортивной тренировки, раскрывается содержание ряда теоретических аспектов подготовки, а также рассматриваются вопросы, касающиеся воспитательной работы и использования здоровьесберегающих технологий.

## II. Нормативно-правовое обеспечение программы

### 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лица, проходящие спортивную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу, иметь не ниже 2-й группы здоровья и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок.

Таблица 1

#### Модельные значения показателей физического развития лиц, проходящих спортивную подготовку

Возраст, лет	Пол	Длина тела, см	Масса тела, кг	ИК, г/см	ОКГ, см
7	М	110,5-121,4	19,1-26,7	172,8-219,9	59,2-62,4
	Д	109,1-118,2	17,5-22,3	160,4-188,7	57,0-60,2
8	М	116,2-130,5	20,8-28,2	179,0-216,1	60,1-63,8
	Д	115,4-126,6	19,1-27,4	165,5-216,4	58,9-62,1
9	М	135,4-142,8	30,6-36,8	226,0-257,7	62,4-66,0
	Д	134,9-142,3	29,0-35,4	215,0-248,8	60,6-64,4
10	М	140,2-147,2	33,4-40,6	238,2-275,8	64,0-67,6
	Д	140,1-147,5	32,8-39,8	234,1-269,8	62,9-67,3
11	М	144,4-151,4	36,6-43,6	253,5-288,0	65,2-69,4
	Д	145,4-152,6	36,1-43,7	248,3-286,4	65,0-69,7
12	М	149,6-157,6	39,6-49,2	264,7-312,2	67,5-72,3
	Д	150,9-158,3	40,4-48,8	267,7-308,3	68,1-72,5
13	М	155,0-164,0	44,0-54,0	283,9-329,3	71,3-76,1
	Д	155,2-161,8	43,8-52,4	282,2-323,9	72,0-77,2
14	М	162,0-170,8	50,1-60,9	309,3-356,6	75,2-80,4
	Д	158,8-165,4	47,8-56,4	301,0-341,0	74,1-79,3
15	М	165,7-174,5	54,0-64,4	325,9-369,0	79,2-84,6
	Д	160,2-166,6	49,8-57,2	310,9-343,3	76,5-82,1
16	М	168,3-176,9	57,0-67,4	338,7-381,0	82,9-88,1
	Д	161,4-167,4	51,4-58,8	318,5-351,2	78,1-82,9
17	М	171,6-179,4	60,2-70,8	350,8-394,6	85,5-90,3
	Д	161,4-169,2	52,2-59,8	323,4-353,4	79,8-84,4

ИК – весо-ростовой индекс Кетле; ОКГ – окружность грудной клетки.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам.

## 2. Требования к этапам спортивной подготовки

Предлагаемая Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ опирается на нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных организаций, в том числе организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (ЭНП) – 3 года;
- Тренировочный этап (ТЭ) – 5 лет, состоящий из периода начальной специализации (до двух лет) и периода углубленной специализации (свыше двух лет).

*Таблица 2*

### Минимальный возраст для зачисления в спортивные группы

Этап подготовки	Возраст
НП	6
ТЭ (начальной специализации)	9
ТЭ (углубленной специализации)	11

Допускается зачисление спортсменов на этап подготовки по достижению данного возраста, при условии, что указанный возраст будет достигнут спортсменом в текущем спортивном сезоне.

Рекомендуется осуществлять набор в группы начальной подготовки детей, разница в возрасте которых не превышает 2-3 лет.

Допускается объединять в группы для занятий каратэ мальчиков и девочек. Предельная, оптимальная и минимальная численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку, варьирует в зависимости от этапа и года спортивной подготовки (табл. 3).

*Таблица 3*

## Численность занимающихся в группах

Период подготовки	Минимальная численность спортсменов	Оптимальная численность спортсменов	Максимальная численность спортсменов
Этап начальной подготовки			
До 1-го года	15	20	30
Свыше 1-го года	12	14	30
Тренировочный этап			
ТЭ 1-го года подготовки	10	12	25
ТЭ 2-го года подготовки	10	12	25
ТЭ 3-го года подготовки	8	10	20
ТЭ 4-го года подготовки	7	10	20
ТЭ 5-го года подготовки	6	10	20

Допускается объединение в группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости. На ТЭ допускается объединять в группы спортсменов, имеющих разницу в спортивной подготовке не более 2-х разрядов спортивной квалификации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяются в пределах 10% от общего объёма учебной нагрузки.

Перевод обучающихся на ТЭ подготовки осуществляется на конкурсной основе из спортсменов, обучающихся на ЭНП не менее 1 года и выполнившие требования, предусмотренные для прохождения промежуточной аттестации.

Перевод по годам спортивной подготовки на ТЭ рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных для промежуточной аттестации.

Спортсмены, проходящие подготовку по программам спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утверждённые МБУ ДО ДЮСШ №5, могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ в следующих случаях:

- По желанию родителей (законных представителей);

- В случае не сдачи контрольно-переводных нормативов по окончании одного из этапов спортивной подготовки;
- Неисполнения соревновательной нагрузки;
- Длительной болезни;
- Необходимость снижения тренировочной нагрузки по медицинским показаниям;

Спортсмены, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ, могут быть переведены на программы спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утверждённые МБУ ДО ДЮСШ №5, в случае выполнения соответствующих требований для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Выполнения требований соревновательной нагрузки для перевода по этапам и годам спортивной подготовки является обязательным в соответствии с минимальными требованиями, предусмотренными настоящей Программой.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Предельная нагрузка для каждого этапа обучения определяется в размере 60-90% от предельной нагрузки по соответствующему этапу спортивной подготовки.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов на следующие этапы обучения обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовки, спортивной результативности.

При составлении плана работы режим тренировочной работы устанавливается из расчёта 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в период летнего активного отдыха в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальной программе.

**Максимальная величина тренировочной нагрузки  
(в академических часах) на разных этапах подготовки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					
	До 1 года	Свыше 1 года		Период начальной специализации		Период углубленной специализации		
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4	6	6	9	9	12	12	15
Количество часов одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
Количество тренировок в неделю	2	3	3	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год:	184	276	276	414	414	552	552	690

Превышение недельной тренировочной нагрузки, за исключением тренировочных сборов, не допускается.

На период тренировочных сборов, в спортивно-оздоровительных лагерях численность спортсменов устанавливается в зависимости от целей и задач тренировочных сборов, но не более 12 спортсменов на одного тренера-преподавателя, работающего на тренировочном сборе. Режим тренировочной работы на тренировочном сборе устанавливается в соответствии с требованиями настоящей Программы. К проведению тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей в обязательном порядке кроме тренера-преподавателя привлекаются руководитель отряда (1 руководитель отряда на 15 человек) и врач.

Режим тренировочной работы определяется по видам спортивной подготовки, как зависимость предельной тренировочной нагрузки от парциального соотношения на этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

**Направления спортивной подготовки в каратэ и их парциальное соотношение**

Виды спортивной подготовки	Парциальное соотношение, %
Общая и специальная физическая подготовка	25
Техника каратэ	45
Техника иных видов спорта	5
Теоретическая подготовка	5
Тактика	5
Контрольные испытания	15
Соревнования	
Инструкторская и судейская практика	
Восстановительные мероприятия	
Воспитательная работа (в т.ч. посещение престижных соревнований, организация совместных мероприятий)	

Таблица 6

**Распределение тренировочной нагрузки (в часах) на этапе начальной подготовки**

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки	
		До 1 года	Свыше 1 года
1	Общая и специальная физическая подготовка	46	59
2	Техника каратэ	84	125
3	Техника иных видов спорта	10	14
4	Теоретическая подготовка	10	14
5	Тактика	10	14
6	Контрольные испытания, соревнования	4	6
7	Соревновательная деятельность	4	6
8	Инструкторская и судейская практика	-	-
9	Восстановительные мероприятия	8	12
10	Воспитательная работа	8	26
11	Общее количество часов	184	276



**Распределение нагрузки ( в часах) на тренировочном этапе**

№	Раздел подготовки	Тренировочный этап				
		Период начальной специализации		Период углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая и специальная физическая подготовка	105	105	138	138	175
2	Техника каратэ	190	190	250	250	315
3	Техника иных видов спорта	22	22	28	28	36
4	Теоретическая подготовка	22	22	28	28	36
5	Тактика	22	22	28	28	36
6	Контрольные испытания, соревнования	6	6	6	6	6
7	Соревновательная деятельность	12	12	18	18	18
8	Инструкторская и судейская практика	6	6	12	12	18
9	Восстановительные мероприятия	18	18	24	24	30
10	Воспитательная работа	11	11	20	20	20
11	Общее количество часов	414	414	452	452	690

Планируемые показатели соревновательной деятельности в каратэ по количеству соревнований и проведённых поединков (для всех дисциплин) представлены ниже.

Выполнения требований соревновательной нагрузки для перевода по этапам и годам спортивной подготовки является обязательным.

### Распределение соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Количество соревнований/поединков на этапах спортивной подготовки				
	Тренировочные	Контрольные	Основные (отборочные)	Главные	Всего
Этап начальной подготовки до 1-го года	-	1-3/-	-	-	1-3/-
Этап начальной подготовки свыше 1-го года	1-2/ 1-3	1-2/ 2-6	0-2/ 0-3	-	2-6/ 3-12
Тренировочный этап (период начальной специализации) 1-го года	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	1/ 1-3	0-1/ 1-3	3-6/ 6-18
Тренировочный этап (период начальной специализации) 2-го года	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	1/ 1-3	4-7/ 7-21
Тренировочный этап (период углубленной специализации) 3-го года	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	4-8/ 8-24
Тренировочный этап (период углубленной специализации) 4-го года	2-4/ 4-9	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	1-2/ 2-6	5-10/ 10-27
Тренировочный этап (период углубленной специализации) 5-го года	2-4/ 4-9	2-4/ 4-9	1-3/ 2-6	1-3/ 2-6	6-12/ 12-30

Таблица 9

### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

№ Пп	Этап обучения	Год обучения	Объем соревновательной нагрузки (в часах)		
			Минимальная	Оптимальная	Максимальная
1	Начальной подготовки	До 1 года	2	4	6
2		Свыше 1 года	4	8	12
3	Тренировочный	1	9	12	18
4		2	12	15	21
5		3	12	18	24
6		4	15	21	30
7		5	18	27	36

Учитывая существующую международную классификацию, принятую в каратэ, в некоторых случаях рекомендуется придерживаться приведенному ниже соответствию этапа подготовки уровню подготовленности спортсменов (табл. 10)

**Соответствие технической подготовленности спортсменов обще-  
принятой международной классификации в каратэ**

Этап подготовки, согласно регламента спортивной школы	Квалификационная ступень, согласно междуна- родных аттестационных норм по каратэ.
НП-1	9 кю.
НП-3	7 кю.
ТГ-1	5 кю.
ТГ-3	3 кю.
ТГ-5	1 кю.

**3. Требования к содержанию тренировочного процесса по раз-  
делам 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, технико-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 11.

## Примерный план теоретической подготовки

Тема	Этап НП		Этап ТГ				
	Год подготов- ки		Год подготовки				
	до 1г	свы- ше 1г	начальн. спец		углубленная спец.		
			1	2	3	4	5
10	14	22	22	28	28	36	
Техника безопасности, правила внутреннего распорядка спортшколы	1	1	1	1	1	1	1
Этикет каратэ	1	2	1	2**	2**	2**	2**
История развития каратэ. Каратэ в РФ	0.50	1	1	2**	4**	4**	6**
Физическая культура и спорт в РФ	0.50	1	1	2**	4**	4**	6**
Морально-волевая и психологическая подготовка	1.5	1.5	6	4+4**	4+4**	4+4**	6+6**
Профилактика травматизма при занятии каратэ	1	1	2	1	1	1	1
Гигиена личная и общественная	1	1	1	1	1	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль при занятии каратэ	1	1	1	2+2**	2+2**	2+2**	3+4**
Закаливание организма, режим и питание спортсмена	0.5	1	1	2+2**	2+2**	2+2**	3+4**
Влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена	-	-	-	2+2**	2+2**	2+2**	3+4**
Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП	0.5	1	1	2+2**	2+2**	2+2**	3+4**
Теоретические основы приемов каратэ	1	1	2	4+2**	4+2**	4+2**	4+6**
Оборудование и инвентарь для занятий каратэ	-	-	-	2	2	2	2**
Правила и регламент проведения соревнований по каратэ, этикет соревнований	0.50	1	2	3	3	3	6
Установка на соревнование, просмотр и анализ	0.50	1	2	4+4**	4+4**	4+4**	5+6**
Философия каратэ	-	-	-	2**	2**	2**	4***
Ознакомление с печатными и видео материалами	СП	СП	СП	СП	СП	СП	СП
Российское законодательство регламентирующее нормы необходимой самооборны	-	-	-	-	-	-	2***

\*- во время проведения спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных сборов;

\*\* - совмещено с освоением других разделов программы;

\*\*\* - факультативное занятие;

СП – самоподготовка.

### **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) [24].

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 12*

**Программный материал для этапа начальной подготовки и 5-и лет  
тренировочного этапа**

Тема	Этап НП		Этап ТГ				
	До 1 года	Свыше 1 года	Начальной специализ.		Углубленной специализации		
			1	2	3	4	5
Формирование ударных поверхностей		+	+	+	+	+	+
Формирование понятий гедан, чюдан, дзёдан.	+						
Формирование понятия хикитэ	+	+					
Формирование понятия ханми (разворот бедер под углом 45 <sup>0</sup> )	+	+	+				
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>							
Гохон-кихон-кумитэ	+	+					
Санбон-кихон-кумитэ		+	+				
Ипон-кихон-кумитэ		+	+	+	+	+	+
Каеши-кихон-кумитэ			+	+	+	+	
Окури-кихон-кумитэ				+	+	+	+
Джиу-ипон-кумитэ			+	+	+	+	+
Шахо(хапо)-кумитэ					+	+	
Джиу-кумитэ				+	+	+	+
<u>Ката:</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 [29].

*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, защи-

тами 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 стремиться 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 [29]:

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 определённо – 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 тамами, 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 реализован-

ных 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 инно-



вация 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 на сколько 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 демонстрировать 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 действий 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.

Ниже приведена поэтапная схема тактической подготовки спортсменов.

Таблица 13

**Программный материал для этапа начальной подготовки и 5-и лет тренировочного этапа**

Тема	Этап НП		Этап ТГ				
	До 1 года	Свыше 1 года	Начальной специализ.		Углубленной специализации		
			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							+

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.

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 [32], С.В.Павлова [25], С.Х.Ким [13], 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  $N = \sum_{i=0}^2 ni$  - общее количество всех проведённых атакующих действий,

T – время ведения поединка.

Эффективность атакующих действий может быть оценена следующим образом:

$$\mathcal{E} = \frac{\sum_{i=1}^2 ni}{N} \cdot 100\% = \frac{N_{(1,2)}}{N} \cdot 100\%$$

где  $\mathcal{E}$  – коэффициент эффективности;

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

$N_{(1,2)} = \sum_{i=1}^2 ni$  - 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 представляются в каждом поединке, а затем путем суммирования всех баллов вы-

водится общая оценка за весь бой по каждому компоненту тактической подготовленности. Полученные количественные данные позволяют оценить тактические действия с помощью следующих коэффициентов:

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

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

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

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

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

$$K_{um} = um / ИТ \times 100\%$$

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

$$K_{пг} = nm / ПТ \times 100\%.$$

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

$$K_{сгд} = сгд / СТД \times 100 \%$$

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

$$K_{птд} = птд / ПТД \times 100\%.$$

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

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

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений [23].

#### ***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 смелой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлестыванием 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 разновременнo, 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 влево. Упражнения на гимнастической стенке.

### *Упражнения для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечё вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со смещенной стойки. Прыжки в кибодо-дачи 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:*

Многократное 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 ото-

двинуть 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. Многократный 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 [1].

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, что бы 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 психиче-

ская 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 спе-

циальной 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.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Для углубления как теоретической, так и практической подготовленности в судейской и инструкторской деятельности рекомендуется проводить специальные теоретические и практические семинары, факультативные занятия, привлекать воспитанников к помощи для проведения тренировочных занятий в младших группах за рамками тренировочной нагрузки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении тактико-технического арсенала у учащихся младших групп, либо учащихся имеющих более низкую квалификацию.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составлять конспект тренировочного занятия.

На факультативные занятия необходимо вынести следующий теоретический материал:

Основы педагогики.

Основы организации тренировочных занятий.

Основы возрастной физиологии и психологии.

Основы нормативно-правовой базы организации тренировочного процесса для спортивных школ, нормативно-правовой базы организации работы общественной организации.

Основы спортивного маркетинга.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составление положение для проведения первенства школы по каратэ.
2. Вести протокол поединка, протокол соревнования.
3. Участвовать в судействе тренировочных боёв совместно с тренером.
4. Судейство тренировочных боёв в качестве рефери, бокового судьи (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли рефери, бокового судьи и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теоретической подготовке и практический зачёт, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом по ДЮСШ, СДЮСШОР.

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки

- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий рассматриваются ФЗ о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ, Правила проведения соревнований по различным спортивным дисциплинам каратэ, локальные акты общероссийских спортивных федераций и общественных организаций.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей при спортсменах до главного судьи соревнования. Так же в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль освоенного тактико-технического арсенала, освоение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков на спортивных мероприятиях, наработки опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

Распределение нагрузки при организации судейского практикума с разбивкой на периоды подготовки составляет:

**Распределение нагрузки по этапам подготовки при организации судейского практикума**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	До 1 года	Свыше 1 года	Начальной специализ.		Углубленной специализации		
1-й			2-й	3-й	4-й	5-й	
Теоретическая подготовка			4	3	4	3	4
Практические занятия			2	1	2	3	5
Психологическая подготовка			-	-	4	4	5
Стажировка			-	1	1	1	2
Контрольные мероприятия			-	1	1	1	2
Общее кол-во часов по программе	-	-	6	6	12	12	18

**III. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий на разных этапах подготовки**

**1. Общие положения и методические рекомендации к организации тренировочного процесса**

Сложность в составлении программы по спортивному каратэ (в методической её части) заключается в существовании огромного количества стилевых направлений каратэ, каждое из которых отличается своим тактико-техническим арсеналом, комплексами формальных упражнений (ката), численность которых может варьировать в значительных пределах, философскими аспектами, правилами проведения соревнований, а также критериями оценки уровня мастерства.

Поэтому, предлагаемая программа по спортивному каратэ является всего лишь основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках тренировочного процесса и, несомненно, долж-



на быть дополнена и детализирована при использовании в различных стилевых направлениях каратэ.

Однако, в любом случае, при построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены добиваются своих первых успехов уже через 1-2 года занятий спортивным каратэ. По истечению 4-6 лет спортсмен выходит на уровень стабильного спортивного показателя. Своих высших достижений он добивается через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых [19,20,23] методических положений спортивной подготовки, к которым относится:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- Возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению в СФП;
- Непрерывное совершенствование качества технических действий;
- Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (полового созревания юных спортсменов);
- Развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

При этом, многолетнюю подготовку спортсмена от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с

множеством переменных и с учётом динамики возрастных особенностей спортсменов [7] (табл. 26).

Каждый этап многолетней тренировки отображает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различный период жизненного пути (общей нагрузки в период подготовки в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий цели, задачи, тренировочные средства и методы претерпевают определенные изменения.

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

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких результатов в первые годы занятий. При этом, учитывая особенности детской психологии, нельзя забывать о необходимости реализации потребностей детей, в том числе и в достижении спортивной результативности, подтверждение уровня спортивного (технического)

Таблица 26

**Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+					
Координационные способности			+	+	+	+					

Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

роста ребёнка независимым, но в то же время компетентным, и в идеальном варианте, уважаемым наблюдателем. Для этой цели целесообразно участие детей, даже в первые годы занятий, в соревновательной деятельности. В обязательном порядке сдача контрольно-переводных нормативов должна производиться в торжественной обстановке компетентной и уважаемой экзаменационной комиссии, с обязательной выдачей документа, подтверждающий уровень технической подготовленности юного спортсмена.

Необходимо помнить, что тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным особенностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретение умений и навыков, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и подготовленности юных спортсменов в общем объёме тренировочного процесса постепенно уменьшается доля ОФП и возрастает доля СФП. Из года в год неуклонно растёт общий объём тренировочной нагрузки.

При планировании тренировочных занятий необходимо учитывать особенности построения школьного общеобразовательного процесса. Не рекомендуется изменять расписание занятий в течение всего года.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести

опыт и специальные знания, навыки самообороны, улучшить моральные и волевые качества.

Интенсивный тренинг тела является важнейшим фактором, формирующим в течение длительного времени характер с определенными заданными параметрами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему и т.д. Все это, в итоге, приводит к развитию и совершенствованию интуитивных начал у воспитанника, что относится уже к сфере духовной. А самое главное - этот процесс позволяет приобрести внутреннюю опору личности, делает человека самостоятельным в любой среде обитания, значительно уменьшая зависимость от внешних факторов и привязанностей в лице кумиров, знаменитостей и пр., поскольку происходит смещение акцентов внимания с внешних объектов на внутренние, открывая обширное пространство для самосовершенствования.

Таким образом, эффективность тренировочного и воспитательного процесса во многом зависит от соблюдения специальных правил или принципов спортивной тренировки, к которым относятся:

- Непрерывность тренировочного и воспитательного процессов, постепенность увеличения физических нагрузок и необходимость максимальных нагрузок;
- Волнообразность динамики нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Индивидуализация применяемых средств и методов тренировочного и воспитательного процесса;
- Возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки;
- Единство общей и специальной подготовки воспитанника. Общая физическая подготовка создает фундамент для достижения спортивного результата, а специальная подготовка способствует достижению высокого уровня необходимых воспитаннику знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств;

- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

## **2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по каратэ могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен обеспечить контроль за со-

стоянием здоровья спортсменов, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры и спортсмены должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий *по ката* возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений спортсменами;
- нахождение на близком расстоянии во время тренировки с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

Во время занятий *кумитэ* возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение ударов и бросков;
- резкие удары и броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

Для занятий все спортсмены и тренеры должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, если иное не предусмотрено Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь.

Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми спортсменами перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по кумитэ тренер должен обратить особое внимание на оборудование места поединков, в частности на татами. Татами должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.

- Для предотвращения несчастных случаев при занятиях по кумитэ вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям татами должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более татами между татами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
- Допускается проводить занятие по спортивной дисциплине кумитэ без татами без использования бросковой техники.
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме;
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.
- Спортсмены, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера.
- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.



- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - отсутствие необходимой страховки (само страховки), неправильное её применение;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить спортсменам правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку спортсменов, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддержать спортсмена в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время тренировочной схватки по команде тренера спортсмены немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый спортсмен должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

- При разучивании отдельных приемов на татами (площадью 8 x 8 метров) может находиться не более 4- пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)/, за исключением специального спортивного инвентаря.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсменов для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.

- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

#### **Требования безопасности после окончания занятий:**

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии спортсмена в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на спортсмена во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

## **Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:**

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом соревнований тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данному спортивной дисциплине требованиям.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы применительно к каждой спортивной дисциплине, по которой предусмотрено проведение соревнований.

## **К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:**

- спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым в Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;

- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед соревнованием участник должен проводить энергичную, тщательную разминку, после которой приступать к тренировке с небольшой нагрузкой.

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

#### **Требования безопасности во время соревнования:**

- Для профилактики травм тренер должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.п. — профилактика травматизма и заболеваний.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При получении легкой травмы тренер и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов.

#### **Требования безопасности по окончании соревнования:**

- После окончания выступления в соревнованиях спортсмен по возможности должен принять гигиенический душ.
- Спортивную форму участник соревнований должен после окончания состязаний поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

### 3. Воспитательная работа

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, не отягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.



Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и

вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способ-

ности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положи-

тельные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения яв-

ляется то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируруемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

#### **4. Специфика организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки**

Любой тренировочный процесс строится на общеизвестных дидактических принципах, в соответствии с нормативными требованиями к тренировочной нагрузке и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерского состава и численности занимающихся в группе на том или ином этапе подготовки.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (НП) – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- Тренировочный этап (период начальной и углубленной спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Каждый из этапов отличается своими целями и задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки.

## **Этап начальной подготовки**

### ***Основная цель этапа начальной подготовки:***

Утверждение в выборе спортивной специализации, формирование необходимых общефизических качеств и овладение базовой техникой каратэ.

### ***Основными задачами этапа начальной подготовки являются:***

- Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом и спортивным каратэ, в частности;
- Овладение базовой техникой выполнения физических упражнений;
- Развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения базовой техники спортивного каратэ;
- Освоение базовой техники спортивного каратэ и формирование общей культуры движения;
- Поэтапный последовательный отбор детей в тренировочную группу;
- Формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- Популяризация каратэ и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по спортивному каратэ;

### ***Факторы ограничивающие нагрузку:***

- Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- Возрастные особенности физического развития;
- Недостаточный общий объем двигательных навыков и умений;

### ***Основные средства:***

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Упражнения на культуру движения;
- Подводящие и имитационные упражнения;

- Общефизические упражнения;
- Элементарные акробатические упражнения и самостраховка;
- Гимнастические упражнения для увеличения подвижности в суставах и сочленениях;
- Базовый тактико-технический арсенал каратэ;
- Скоростно-силовые упражнения.

***Основные методы подготовки:***

Игровой; Повторный; Равномерный; Круговой; Соревновательный.

***Особенности подготовки:***

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом, процесс освоения должен проходить концентрированно, без больших пауз, однако с перерывами, достаточными для полного восстановления. Т.е. перерыв между занятиями должен быть 1-3 дня. Освоение каждого технического действия или комплекса действий нужно проводить в достаточно ограниченное время (не более 10-15 минут), поскольку спортсмены на начальном этапе подготовки (особенно младшего возраста) не способны долго концентрировать свое внимание на однообразной работе. Для улучшения качества освоения нового материала необходимо идти не по пути увеличения количества повторений того или иного упражнения, а путем увеличения количества различных условий, в которых это действие присутствует.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на начальном этапе подготовки должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема.

Эффективность освоения специальных технических действий в каратэ находится в прямой зависимости от уровня физического развития подростка.



Поэтому, на начальном этапе необходимо большую часть тренировочного времени отводить формированию общих физических качеств. Т.е. вначале – необходимо создать форму, а уже потом наполнить её содержанием. При этом, учитывая сенситивные периоды развития организма спортсменов, в первую очередь, следует развивать быстроту, гибкость, скоростно-силовые качества, а также выносливость (в аэробном режиме) и координационные способности. Как уже отмечалось, для реализации этих задач очень хорошо подходит игровая форма подготовки.

### ***Специфика комплексного контроля:***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. При соблюдении комплексности, он должен быть своевременным, регулярным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом, следует руководствоваться ниже приводимыми рекомендациями:

- Тестовые испытания необходимо проводить в течение одного дня;
- При проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка, порядок принятия пищи и т.д.
- Следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях. Вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.
- Лучше проводить контрольные испытания в торжественной обстановке, в присутствии родителей и друзей.
- ***Врачебный контроль:***

Врачебный контроль на данном этапе подготовки предусматривает:

- Ежегодное комплексное медицинское обследование, определяющее возможность заниматься спортивным каратэ;
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Врачебно-педагогические наблюдения в ходе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за выполнением распорядка дня, режимом тренировок и отдыха, местом проведения занятий, инвентарем и экипировкой занимающихся;

### ***Соревновательная практика:***

На начальном этапе подготовки предусматривается участие спортсменов в двух-трех соревнованиях невысокого уровня, в целях приобретения соревновательного опыта, освоения правил соревнований, практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет освоение детьми техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Выполнение соревновательной нагрузки в соответствии с требованиями настоящей программы осуществляется в пределах минимального и максимального значения.

Для этапа начальной подготовки в основном проводятся соревнования по общей физической подготовке в соответствии с правилами, утверждёнными спортшколой.

### **Тренировочный этап**

Этот этап является основным в системе подготовки спортсменов, занимающихся в ДЮСШ. Именно здесь предполагается окончательное формирование физических качеств и расширение функциональных возможностей организма спортсменов, а также овладение основными техническими и тактическими элементами на уровне умения и навыка. Он характеризуется значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, а также

приобретением соревновательного опыта, напрямую связанного с ростом спортивного мастерства спортсменов.

***Основная цель:***

Формирование специальных соревновательных навыков и повышение спортивного мастерства.

***Основные задачи тренировочного этапа:***

- Укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортивным каратэ;
- Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;
- Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных тактико-технических действий, используемых в спортивном каратэ;
- Расширение и совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта;
- Формирование «коронных приемов» и определение спортивной специализации в том или ином разделе каратэ;
- Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов;
- Повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;
- Воспитание специальных психических качеств.

***Факторы ограничивающие нагрузку:***

- Возрастные особенности физического развития;
- Недостаточный арсенал физических и тактико-технических навыков;
- Потенциальные травмы, связанные с участием в соревнованиях, а также обусловленные использованием более сложных тактико-технических действий.

***Основные средства:***

- Специальные подводящие и имитационные упражнения;

- Общефизические упражнения на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, выносливости и координированности;
- Сложно-координированные специальные упражнения;
- Акробатические и гимнастические упражнения средней сложности;
- Расширенный тактико-технический арсенал каратэ средней и высокой сложности;
- Упражнения в тренировочном и соревновательном поединке.

***Основные методы выполнения упражнений:***

Повторный;  
 Интервальный;  
 Равномерный;  
 Круговой;  
 Соревновательный

***Особенности подготовки:***

При формировании специальных навыков на тренировочном этапе необходимо стремиться к тому, чтобы осваиваемые технические приемы обязательно рассматривались параллельно с тактикой. Кроме того, перед каждым спортсменом должна быть поставлена задача наработки «коронных приемов», выполняемых в любых условиях в беспроигрышном варианте. Для этого тренеру необходимо постоянно моделировать такие ситуации, используя весь имеющийся у него арсенал средств.

Развитие физических качеств должно строиться по принципу сопряженного воздействия, при этом основной упор делается на специальные упражнения, которые позволяют более целенаправленно воздействовать на важные группы мышц.

***Комплексный педагогический контроль:***

На данной стадии подготовки педагогический контроль аналогичен контролю, проводимому на предыдущем этапе, с той лишь разницей, что теперь помимо тестовых испытаний тренеру необходимо анализировать сорев-

новательную практику спортсменов. Т.е., оценивать активность, результативность, выигрышность, разнонаправленность технических действий и т.д.

### ***Врачебный контроль:***

Врачебный контроль на данном этапе подготовки предусматривает:

- Ежегодное комплексное медицинское обследование, определяющее возможность заниматься спортивным каратэ;
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Восстановительные мероприятия после потенциальных травм;
- Исследование функциональных возможностей организма, определение порога толерантности к физическим нагрузкам. Медико-биологические исследования отдельных систем организма;
- Психологический контроль.
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом тренировок и отдыха, местом проведения занятий, инвентарем и экипировкой занимающихся;

### ***Участие в соревнованиях:***

Участие в соревнованиях является основной задачей тренировочного этапа подготовки, поэтому очень важно определиться с планом соревнований и выделить для каждого спортсмена наиболее значимые и важные состязания в годичном или двухгодичном макроцикле. При этом особое внимание должно быть уделено рациональному распределению участия в тренировочных, контрольных, отборочных и главных соревнованиях для каждого спортсмена.

## **5. Программный материал для практических занятий**

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

Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного учреждения, правил техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения со спортивной формой, средствами

защиты и снарядами.

Ознакомление с программой на этапе начальной подготовки 1 года.

Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

Повторение понятий:

каратэ;

до;

сетокан;

сенсей;

ос;

заншин;

киай;

кимэ;

доджо;

рей (доджо-ни-рей,

отогай-ни-рей,

камидза-ни-рей,

сенсей-ни-рей).

Целью данного раздела является формирование у воспитанников особого поведения психофизического состояния, которое качественно отличается от обыденного.

Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность.

Повторение позиции шизентай, являющейся основной позицией готовности, со стойками:

хейсоку-дачи;

мусуби-дачи;

хачиджи-дачи;

хейко-дачи.

Постановка правильного дыхания в каратэ-до.

Правильное дыхание – ключ к психорегуляции, к корректировке сознания, энергетике. Правильное дыхание – это источник силы и средство пополнения ее в ходе поединка. Правильное дыхание – укрепляет мышцы живота, бедер, икр, способствует развитию сильных и точных движений, увеличению реакции на движение противника.

Целью данного раздела является освоение правильного брюшного дыхания с коротким скрытым вдохом резким мощным выдохом, координация движения и дыхания, момент приложения силы удара или блока точно должен соответствовать фазе акцентированного, резкого, в 1/3 объема выдоха, а момент расслабления промежуточное положение соответствует фазе вдоха.

Повторение различных способов формирования кулака в каратэ-до.

Ознакомление с другими ударными поверхностями:

Руки:

нукитэ;  
теншо;  
тецуи;  
шутто;  
сэйкен;

Ноги:

коши;  
куби;  
сокуто;  
какато;  
сокутэй;

Повторение с последующей отработкой блоков и ударов каратэ-до из положения хэйко-дэчи (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки внизу сжаты в кулаки):

Удары:

чоку-цки;  
мае-гери;  
маваши-гери;  
йоко-гери;

Блоки:

аге-уке;  
хайшо-уке (дзедан);

сото-уке;  
учи-уке;  
шутто-уке (чудан);  
гедан-барай (гедан).

Освоение понятий дзедан, чудан, гедан.

Освоение понятия хикитэ.

Целью данного раздела является формирование технически правильного положения рук и ног, корпуса во время выполнения ударов и блоков в статическом положении для дальнейшего освоения базовой техники кихонов, ката и кумитэ.

Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы (на первом этапе).

Повторение с последующей отработкой на практике, основных стоек каратэ-до выход в стойки из положения йои-дачи и перемещение в них, руки на поясе.

Основные стойки:

Зенкуцу-дачи: (вес тела 60% на передней ноге 40% на задней ноге, передняя стойка);

Кокуцу-дачи: (вес тела 70% на задней ноге 30% на передней ноге, задняя стойка);

Кибо-дачи: (вес тела 50% на передней ноге 50% на задней ноге, стопы параллельны, параллельная стойка).

Повторение с последующей отработкой на практике тен-но-ката-омотэ, выход в стойку шагом вперед (миги или хидари), зенкутцу-дачи или кокуцу-дачи из позиции хэйко-дачи с ударами ой-цки и гиаку-цки.

Повторение с последующей отработкой на практике тен-но-ката-ура, уход шагом назад (миги или хидари) в стойку зенкутсу-дачи с блоками аге-уке, сото-уке, учи-уке, шутто-уке, гедан-барай, в дальнейшем тен-но-ката-ура может, выполняться с партнером.

Освоение перемещений в стойках с блоками и ударами (кихон).



## Основные кихоны:

Из зенкутсу-дачи-гедан-барай

- чудан-ой-цки, (дзедан);
- чудан-гиаку-цки, (дзедан);
- аге-уке;
- сото-уке;
- учи-уке;
- хайшо-уке.

Из зенкутсу-дачи-шутто-уке

шутто-уке.

Из зенкутсу-дачи-гедан-камай (гири-ваза)

- мае-гери;
- маваши-гери.

Из кибо-дачи-гедан-камай (гири-ваза)

йоко-гери-кикоми.

Целью данного раздела является развитие правильной формы стойки для дальнейшего совершенствования базовой техники каратэ-до, так как стойка – это взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Совершенствование техники базируется на правильном и сбалансированном исполнении стоек.

14. Освоение с последующей отработкой на практике гошон-кихон-кумитэ работа с партнером тори (нападающий), уке (защищающий).
15. В гошон-кихон-кумитэ всегда известен уровень и тип атаки (ой-цки-дзедэ или чудан, или мае-гери), а так же тип защиты и контратаки. Тори из позиции йой-дачи шагом назад выход в стойку хидари-зенкутсу-дачи уке остается в позиции йой-дачи, далее тори перемещается вперед с ударом уке отходит назад с блоком, после пятого блока следует немедленная контратака гиаку-цки.

Основные гошон-кихин-кумитэ:

Из зенкутсу-дачи-гедан-барай (тори)

тори дзедан-ой-цки

уке аге-уке (чудан-гиаку-цки);

тори чуда-ой-цки

уке сот-уке (чудан-гиаку-цки);

тори чудан-ой-цки

уке учи-уке (чудан-гиаку-цки);

тори чудан-ой-цки

уке кокутсу-дачи-шутто-уке (переход в зенкутсу-дачи-гиаку-цки).

Из зенкутсу-дачи-гедан-камай (тори)

тори мае-гири-чудан

уке гедан-барай (чудан-гиаку-цки)

тори дзедан-маваси-гери

уке хайшо-уке (чудан-гиаку-цки).

Освоение с последующей отработкой дыхания при выполнении гошон-кихон-кумитэ.

Основная цель данного раздела – это освоение фундаментальной техники караэ-до, что способствует развитию техники защиты и нападения, способствует формированию маай (дистанция) учит правильному передвижению и дыханию.

16. Освоение воспитанниками принципов ката с дальнейшим их повторением в каждом последующем ката и отработкой этих принципов на практике.

Основные принципы выполнения ката: чередование жесткости и мягкости, расслабления и напряжения, концентрации (кимэ) и максимальной концентрации в ключевых моментах (киай), быстроты и замедленности, четкий ритм, чувство дистанции (маай) и чувство времени, правильное дыхание и правильное распределение энергии (ки), боевой дух (заншин), правильное направление движения (энбу-сен).

Освоение и отработка на практике ката тайкиоку-шодан первая

начальная форма.

17. Освоение бункай ката (содержание формы ката) работа с одним или несколькими партнерами в зависимости от сложности ката. Освоение бункай ката необходимо для совершенствования базовой техники, освоенной в ката, и ее использования в реальных боевых ситуациях.

Целью данного раздела является постижение с его помощью основных принципов и внутреннего содержания каратэ-до, так как: «Самое важное в каратэ-до это ката. В них собраны воедино приемы защиты и нападения. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно» (Кенва Мабуни 1893-1957гг. «Сито-рю»).

18. Отработка бункай ката тайкиоку-шодан.
19. Освоение ката хейан-шодан.
20. Освоение бункай ката хейан-шодан.

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

Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного учреждения, правил техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения со спортивной формой, средствами защиты и снарядами.

Ознакомление с программой на этапе начальной подготовки 2-года.

Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность

Повторение освоенных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.

Освоение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все ранее освоенные стойки, а также перемещения в них):

сото-уке (дзедан, чудан);

дзюдзи-уке (дзедан, гедан);

моротэ-учи-уке (чудан);

теншо-уке (дзедан, чудан, гедан).

Ударов (используются все раннее освоенные стойки, а также перемещения в них):

нукитэ;

йоко-гери-кеаге;

уракен.

8. Освоение с последующей отработкой на практике перехода из одной стойки в другую (используются все раннее освоенные стойки).
9. Освоение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения зенкутсу-дачи гедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положения йой-дачи отходит назад в стойках зенкутсу-дачи или кукутсу-дачи в конце третьего шага контр атака.

Основные санбоны:

- тори дзедан-цки, чудан-цки, мае-гери  
уке аге-уке, сото-уке, геданбарай, гиаку-цки;
- тори дзедан-цки, чудан-цки, мае-гери  
уке аге-уке, учи-уке, гиаку-gedan-барай, кидзами-цки-дзедан,  
гиаку-цки-чудан;
- тори дзедан-цки, чудан-цки, мае-гери  
уке хейван-моротэ-уке, маратэ-учи-уке, сокуй-уке (в кокутсу-дачи), гиаку-цки (зенкутцу-дачи).

Все санбон-кихон-кумитэ выполняются как миги (право) так и хидари (лево)

10. Освоение понятия тай-сабаки – уход с линии атаки под углом 45<sup>0</sup>.
11. Освоение ката хейан-нидан.
12. Освоение бункай ката хейан-нидан работа тройками или четверками.
13. Освоение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все ранее освоенные стойки и перемещения в них):

хайшо-уке;

нагаши-уке.

Ударов (используются все ранее освоенные стойки и перемещения в них):

Маваши-гери

Кидзами-маэ-гери

14. Освоение страховки, а также техники падения.
15. Освоение кувырков вперед, назад, через руку, из положения присед и из положения стоя.
16. Освоение основ здоровьесберегающих технологий.
17. Освоение с последующей отработкой на практике стойки моно-дачи-но-камай-тэ укороченная зенкутсу-дачи, боевая стойка используется в спортивном поединке. Освоение удара кидзами-цки (удар передней рукой).
18. Освоение ипон-кихон-кумитэ работа с партнером тори и уке всегда известен тип и уровень атаки тори из зенкутсу-дачи-гедан-барай перемещаются вперед на один шаг с ударом (используются все ранее освоенные удары), уке из положения зенкутсу-дачи-гедан-барай отходит назад (со-риаши) или под углом  $45^0$  (тай-сабаки) в стойку зенкутсу-дачи или кокутсу-дачи, или кибя-дачи (используются все освоенные ранее блоки) плюс немедленная контратака (используются все ранее освоенные удары). Ипон-кихон-кумитэ выполняется как миги (право) так и хидари (лево).
19. Освоение с последующей отработкой дыхания при выполнении ипон-кихон-кумитэ. Целью данного раздела является дальнейшее освоение фундаментальной техники каратэ-до в условиях приближенных к джиу-ипон-кумитэ. Подготовка к спортивному поединку.
20. Освоение с последующей отработкой на практике джиу-ипон-кумитэ тори и уке находятся в свободной стойке моно-дачи-но-камай-тэ при этом,

постоянно перемещаясь, дистанция не определена, после достижения выгодной для атаки дистанции тори немедленно атакует (используются все освоенные раннее удары) уже защищается и немедленно контратакует (используются все раннее освоенные блоки и удары). В джиу-ипон-кумитэ всегда известен тип и уровень атаки.

21. Корректировка дыхания при выполнении джиу-ипон-кумитэ. Целью данного раздела является дальнейшее усовершенствование фундаментальной техники каратэ-до, усовершенствование физической и умственной подготовки, более реальный и эффективный путь к освоению унсоку (передвижение), совокупность удара и движения. Подготовка к освоению спортивного поединка.

22. Освоение с дальнейшим неукоснительным следованием на практике этикету и этике, а также философии спортивного кумитэ (поединка). Привитие умения четко контролировать свои эмоции и тщательно скрывать их от посторонних глаз- искусство и путь самодисциплины и самопознания. Единственно, что можно и должно проявлять по отношению к партнеру, судьям, залу (татами), зрителям, форме – это уважение, выраженное в достойном поведении, в точном соответствии с правилами этикета.

Освоение основ техники спортивного кумитэ (поединка). В данной программе на этапе начальной подготовки значительное время уделяется повторению и дальнейшему углубленному освоению некоторых основных технических приемов, освоенных на раннем этапе подготовки, кроме того, на этапе начальной подготовки воспитанники знакомятся с третьим основным разделом каратэ-до - кумитэ. Практика кумитэ помогает укрепить дух через реализацию техники, глубокое осознание моментов в ката во взаимодействии с партнером или противником.

23. Ознакомление с основными положениями правил соревнований по кумитэ и ката.

### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

## 1-го года подготовки

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного заведения, правил техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения со спортивной формой, средствами защиты и снарядами.
2. Ознакомление с программой на тренировочном этапе 1-года подготовки.
3. Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.
4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность.
5. Повторение освоенных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).
6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.
7. Освоение с последующей отработкой на практике:  
Блоков (используются все ранее освоенные стойки, а также перемещения в них):
  - джи-джи-уке;
  - теншо-уке;
  - мороте-хайшо-уке;
  - какиваки-уке;
  - нагаши-уке.Ударов (используются все ранее освоенные стойки и перемещения в них):
  - шуто-цки;
  - хайто-цки;
  - тецуй-цки;
  - ура-цки;
  - мае-гери-кеаге;
  - уширо-гери;
  - хидза-гери.

Стойки:

коса-дачи;  
манджи-камай.

Освоение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения зенкутсу-дачи-гедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положения йой-дачи отходит назад в стойках зенкутсу-дачи или кокутсу-дачи в конце третьего шага контр атака.

Основные ипони:

тори дезедан-цки  
уке гиакү-нагаши-хайшо-уке, кидзами-ура-цки (дзедан);  
тори дзедан-цки  
уке аге-уке, мае-гери (чудан), эмпи-учи (дзедан);  
тори чудан-цки  
уке тай-сабаки (наружу), маваси-гери (чудан);  
тори чудан-цки  
уке хейван-уке (вовнутрь), уракн-учи (сориаши);  
тори мае-гери  
уке гедан-барай (вовнутрь), мае-гери (чудан);  
тори мае-гери  
уке тай-сабаки (наружу), гедан-барай, гиакү-цки.

Все ипони выполняются как миги, так и хидари.

10. Освоение ката хейан-сандан.
11. Освоение бункай ката хейан-сандан работа по тройкам или четверкам.
12. Освоение каеши-ипон-кумитэ.

Каеши-ипон-кумитэ отличается от других видов кумитэ тем, что первым атакует уке и последняя атака тоже за ним. Из позиции йой-дачи уке шагом вперед атакует, тори шагом назад блокирует удар, а затем, двигаясь вперед атакует, уке делает шаг назад или в сторону, выполняет блок и немедленно контратакует, после контратаки уке принимает позицию ка-



май. В каеши-ипон-кумитэ всегда известен уровень первой атаки, используются все известные удары, блоки и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники каратэ-до и освоение быстрого перемещения (унсоку) при переходе от атаки к защите и наоборот. Все ипоны выполняются как миги, так и хидари.

13. Освоение окури-джиу-ипон-кумитэ, окури – поворачиваться, возвращаться назад, повторять).

Тори и уке находятся в позиции моно-дачи-камай-тэ, тори атакует, уке выполняет блок и немедленно контратакует, тори оценив новое положение уке выполняет еще одно атакующее движение, уке блокирует и выполняет контратаку. В окури-джиу-ипон-кумитэ обуславливаются действия тори, используются все известные блоки, удары и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники каратэ-до и освоение действий уке при повторной атаке тори.

Особое значение в окури-джиу-ипон-кумитэ имеет дзаншин, только сохранив боевой дух и полное спокойствие, возможно, правильно воспринимать и реагировать на повторные атаки. Для освоения окури-джиу-ипон-кумитэ необходима хорошая техническая и физическая подготовка.

14. Освоение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все ранее освоенные стойки и перемещения в них):

хайшо-джиджи-уке;

осае-уке.

Ударов (используются все ранее освоенные стойки и перемещения в них):

каги-цки.

Стойки:

реноджи-дачи.

15. Дальнейшее углубленное освоение страховки, а также техника падения.

16. Подготовка к освоению бросковой техники.
17. Дальнейшее освоение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее освоенных блоков и ударов, и вновь освоенных блоков и ударов.
18. Освоение здоровьесберегающих технологий.
19. Судейский практикум.

### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

#### **2-го года подготовки**

Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного учреждения, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.

Ознакомление с программой на тренировочном этапе 2-го года подготовки.

Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность

Повторение освоенных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

Дальнейшее совершенствование способов дыхания в спортивном каратэ.

Освоение с последующей отработкой на практике:

Ударов (используются все ранее освоенные стойки, а также перемещения в них):

усиро-гери;

ура-маваси-гери;

усиро-ура-маваси.

8. Освоение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения zenkutsu-дацигедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положе-

ния йой-дачи отходит назад в стойках зенкутсу-дачи или кокутсу-дачи в конце третьего шага контр атака.

Основные ипоны:

тори дзеда-цки

уке джиджи-уке, маваси-гери (чудан), усиро-эмпи-учи;

тори дзедан-цки

уке тай-сабаки (наружу), аге-уке, йоко-гери,  
йоко-эмпи-учи;

тори чудан-цки

уке тай-сабаки, гедан-барай, гиаку-цки;

тори чудан-цки

уке тай-сабаки (вовнутрь), в правом зенкутсу-дачи  
сото-уке, эмпи-учи (в кйба-дачи);

тори мае-гери

уке гиаку-гедан-барай (наружу), кидзами-маваси-гери (чудан);

тори маваси-гери

уке нагаши-уке, усиро-гери (чудан);

тори мае-гери

уке тай-сабаки (с шагом назад), гиаку-гедан-барай, кидзами-  
цки, гиаку-цки;

тори йоко-гери

уке сото-уке, усиро-маваси.

9. Освоение ката хейан-йондан.

10. Освоение бункай ката хейан-йондан работа по тройкам или четверкам.

11. Освоение с последующей отработкой на практике хапо-кумитэ (хопо восемь сторон света). В хапо-кумитэ уке должен успешно блокировать и контратаковать окружающих его восемь противников, которые по одному атакуют с восьми сторон света.

Уке в центре круга в позиции йой-дачи, дистанция между ним и тори около двух метров, тори начинают атаку при этом, объявив вид и уро-

вень, уже блокирует и немедленно контратакует, после уходит в стойку моно-дачи-камай-тэ, следующий тори начинает атаку и так повторяется восемь раз. Уже необходимо обращать внимание на ритм дыхания, т.к. это очень сильно влияет на физическое состояние и самоконтроль.

Используются все известные удары, блоки и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники спортивного каратэ. Хопо-кумитэ показывает огромную важность владения техникой самозащиты. В нем больше чем в остальных видах кумитэ требуются следующие качества: быстрота, точность, плавность, выносливость, огромное значение приобретает чувство равновесия, расслабления, концентрации.

12. Освоение с последующей отработкой на практике:

Ударов (используются все ранее освоенные стойки, а также перемещения в них):

яма-цки;

тоби-гери (удары ногами в прыжке).

Стойки:

фудо-дачи.

13. Дальнейшее освоение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее освоенных блоков и ударов, и вновь освоенных блоков и ударов.

14. Освоение бросковой техники.

15. Освоение здоровьесберегающих технологий.

16. Судейский и педагогический практикум

**Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

**3-го года подготовки**

Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного учреждения, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в

конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.

Ознакомление с программой на тренировочном этапе 3-го года подготовки.

Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм каратэ-до, основных понятий каратэ-до.

Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность

Повторение освоенных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.

7. Освоение ката хейан-годан.
8. Освоение бункай ката хейан-годан работа по тройкам или четверкам.
9. Освоение ката тэки-шодан.
10. Освоение бункай ката тэки-шодан работа по тройкам или четверкам.
11. Совершенствование освоенных ката, кихонов, кумитэ, корректировка ошибок.
12. Дальнейшее освоение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее освоенных блоков и ударов, и вновь освоенных блоков и ударов.
13. Освоение бросковой техники.
14. Освоение здоровьесберегающих технологий.
15. Судейский практикум

**Тренировочный этап (период углубленной специализации) 4-го года  
подготовки**

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного учреждения, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.
2. Ознакомление с программой на тренировочном этапе 4-го года подготовки.

3. Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм каратэ-до, основных понятий каратэ-до.
4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность
5. Повторение освоенных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).
6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.
7. Освоение ката басай-дай.
8. Освоение бункай ката басай-дай работа по тройкам или четверкам.
9. Освоение ката канку-дай.
10. Освоение бункай ката канку-дай работа по тройкам или четверкам.
11. Совершенствование освоенных ката, кихонов, кумитэ, корректировка ошибок.
12. Дальнейшее освоение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее освоенных блоков и ударов, и вновь освоенных блоков и ударов.
13. Освоение бросковой техники.
14. Формирование навыков самообороны.
15. Освоение здоровьесберегающих технологий.
16. Судейский и педагогический практикум.

**Тренировочный этап (период углубленной специализации) 5-го года  
подготовки**

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка спортивного учреждения, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.
2. Ознакомление с программой на тренировочном этапе 4-го года подготовки.

3. Повторение с дальнейшим углубленным освоением правил этикета и этики, принципов и норм каратэ-до, основных понятий каратэ-до.
4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность
5. Повторение освоенных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).
6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.
7. Освоение ката энпи.
8. Освоение бункай ката энпи работа по тройкам или четверкам.
9. Освоение ката дзион.
10. Освоение бункай ката дзион работа по тройкам или четверкам.
11. Совершенствование освоенных ката, кихонов, кумитэ, корректировка ошибок.
12. Дальнейшее освоение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее освоенных блоков и ударов, и вновь освоенных блоков и ударов.
13. Освоение бросковой техники.
14. Формирование навыков самообороны.
15. Освоение здоровьесберегающих технологий.
16. Судейский и педагогический практикум.

## **6. Планирование спортивных результатов**

Простое наблюдение за динамикой темпов роста спортивных достижений само по себе не приносит ожидаемых результатов, из-за достаточно большого количества различных факторов и переменных, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость учитывать взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной деятельности в соответствии с ее условиями и требованиями.

Среди особенностей индивидуальности, влияющих на результативность спортивной деятельности, следует отметить свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте.

В соответствии с этим задача заключается в освоении динамики прироста результата в зависимости от личностных особенностей спортсменов.

Изменение результата связано с личностными особенностями спортсменов. Так применительно к группе спортсменов с высоким темпом прироста среднего результата положительная динамика результата во 2-й год коррелирует только с фактором уверенности в себе. На 3-й год появляются связи с такими чертами личности, как абстрактность мышления, жизнерадостность, тревожность и экстраверсия, а также с показателями самооценки качеств, стимулирующих волевые проявления. Иными словами, на данном этапе более результативными оказываются спортсмены, выделяющиеся высоким уровнем общительности и коммуникабельности.

К четвертому году отмечаются связи с показателями самооценки, отражающими специфику деятельности, – это качества, стимулирующие волевые проявления и соревновательные качества, т. е. при более высокой критической самооценке, повышается и результативность деятельности. Учитывая высокий уровень мотивации спортсменов отметим, что самооценка ведется в соответствии с конечной целью, поэтому настоящие достижения оцениваются спортсменами относительно низко. В целом за четырехлетний период темпы прироста результата положительно коррелируют с показателями, отражающими чувствительность, и отрицательно с уровнем проявления тревожности. В данном случае чувствительность, как черта личности и малая тревожность способствуют большему темпу прироста результата.

Что касается спортсменов с низким темпом прироста результата, то диапазон связей здесь значительно шире. В частности, темп прироста результата во 2-й год связан у них с подвижностью возбуждения, - у подвижных он выше в сравнении с инертными. На 3-й год – динамика результа-



та отрицательно связывается с подвижностью процесса торможения, экстраинтраверсией, чувствительностью, уверенностью в себе и положительно – с показателем самооценки и силой воли. Применительно к этой группе быстрее прогрессируют спортсмены с инертностью нервных процессов, обладающие относительной интравертированностью.

К четвертому году эти связи опять изменяются, причем своего высокого уровня они достигают в отношении таких психомоторных особенностей, как психомоторный тонус, агрессивность, а также таких черт личности, как общительность, чувствительность, консерватизм и вторичных факторов, отражающих малую устойчивость эмоциональных реакций и подчиненность, как проявление меньшей самостоятельности. Общий же темп прироста результата коррелирует с подвижностью возбуждения, подвижностью торможения, тревожностью и проявлением напряженности. Следовательно, такие свойства нервной системы, как подвижность возбуждения и инертность торможения, а также такие черты личности, как низкий уровень тревожности и эмоциональная расслабленность, способствуют повышению результативности спортсменов.

Обращает на себя внимание и то обстоятельство, что с возрастом происходит постепенное реструктуризация корреляционных связей под влиянием различных факторов личности. В соответствии с этим на каждом конкретном этапе ведущие признаки могут меняться, в связи с чем, темпы роста спортивных результатов в значительной степени не постоянны. К тому же поддерживать высокий темп прироста в течение длительного промежутка времени можно только при высокой одаренности.

Принимая во внимание, что процесс подготовки квалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Усложняет данный процесс и темпы развития вида спорта в стране в целом и в регионе (муниципальном образовании) в частности. Кроме того, каратэ является индивидуальным видом спорта и результативность отдельных спортсменов, про-

ходящих спортивную подготовку, может значительно различаться. Поэтому необходимо выделять такие показатели, которые бы отражали динамику спортивной результативности всей тренировочной группы. При этом, следует иметь в виду, что зачастую результат спортивной подготовки всей группы является составной частью успеха отдельных особенно одарённых спортсменов. Тем не менее, необходимость планирования спортивной результативности, как составной части планирования тренировочного процесса, требует определения контрольных ориентиров при подготовке высококвалифицированных спортсменов. Для этого наиболее эффективно поэтапное моделирование тренировочного процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой результативности.

При определении контрольных показателей нами были проанализированы требования ЕВСК по каратэ и схожим к нему видам спорта, в контексте развития данного вида спорта в России, ЮФО и Ростовской области, изменений в ЕКП за последние 8 лет и в календарном плане минспорта Ростовской области за последние 4-е года, а также динамики роста результативности спортсменов МБОУ ДОД ДЮСШ № 5 за последние 5 лет.

Всё это позволило выделить несколько показателей, разделив их на минимальные, оптимальные требования и требования в зоне ближайшего развития спортсмена.

*Таблица 30*

**Спортивная дисциплина «Ката» (индивидуальные показатели)**

	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Минимальные показатели, (место и уровень соревнования)	-	Участие ЛУ	1-6 ЛУ	1-4 ЛУ	1-4 СМО	1-6 ССРФ	1-6 ПСРФ
Оптимальный показатель	участие ЛУ	3 ю.р.	2 ю.р.	1 ю.р.	3 с.р.	2 с.р.	1 с.р.
Зона ближайшего развития (место и уровень соревнования)	1-6 ЛУ	1-4 ЛУ	1-4 СМО	1-6 ССРФ	1-6 ПСРФ	1-8 МС	1-8 ВС

Минимальный показатель необходимо выполнить на соревнованиях любого уровня.

ЛУ – любой уровень;  
 СМО – соревнования муниципального образования;  
 ПМО – первенство муниципального образования;  
 ССРФ – соревнование субъекта Российской Федерации;  
 ПСРФ – первенство субъекта Российской Федерации;  
 МС – межрегиональные соревнования;  
 ВС – всероссийские соревнования;

Таблица 31

**Спортивная дисциплина «Ката» (для тренировочной группы)**

	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Минимальные показатели, (место и уровень соревнования)/(количество спортсменов)	-	Участие ЛУ / 10%	1-6 ЛУ / 10%	1-4 ЛУ / 10%	1-4 СМО / 10%	1-6 ССРФ / 10%	1-6 ПСРФ / 10%
Оптимальный показатель / количество спортсменов	-	3 ю.р. / 25%	2 ю.р. / 40%	1 ю.р. / 50%	3 с.р. / 60%	2 с.р. / 70%	1 с.р. / 75%
Зона ближайшего развития (место и уровень соревнования) / количество спортсменов	участие ЛУ / 50%	1-3 ЛУ / 10%	1-3 СМО / 20%	1-3 ССРФ / 20%	1-3 ПСРФ / 15%	1-3 МС / 1 спортсмен	1-6 ВС / 1 спортсмен

Таблица 32

**Спортивная дисциплина «Кумитэ» (индивидуальные показатели)**

	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Минимальные показатели, количество выигранных поединков	-	3	4	5	6	8	10
Оптимальный показатель, разряд	участие ЛУ	3 ю.р.	2 ю.р.	1 ю.р.	3 с.р.	2 с.р.	1 с.р.
Зона ближайшего развития (место и уровень соревнования)	1-4 ЛУ	1-2 ЛУ	1-4 СМО	1-4 ССРФ	1-4 ПСРФ	1-6 МС	1-8 ВС

**Спортивная дисциплина «Кумитэ» (для тренировочной группы)**

	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Минимальные показатели, количество выигранных поединков	-	3	4	5	6	8	10
Оптимальный показатель разряд / количество спортсменов	-	3 ю.р. / 25%	2 ю.р. / 40%	1 ю.р. / 50%	3 с.р. / 60%	2 с.р. / 70%	1 с.р. / 75%
Зона ближайшего развития (место и уровень соревнования) / количество спортсменов	участие ЛУ / 50%	1-3 ЛУ / 10%	1-3 СМО / 20%	1-3 ССРФ / 20%	1-3 ПСРФ / 15%	1-3 МС / 1 спортс- мен	1-6 ВС / 1 спортс- мен

## **IV. Система контроля и зачетные требования**

### **1. Формы педагогического контроля**

Контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей в тренировочных циклах с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [15,17].

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия для целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием спортсмена (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения или технического действия). Он направлен на оценку реакции организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

*Текущий контроль* – это оценка микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

*Этапный контроль* – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов, дозирования нагрузок.

## Комплексный контроль

Для более полной оценки необходимо проводить комплексный контроль, который включает три группы показателей [11]:

Показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

Показатели состояния внешней среды.

*Комплексный контроль* обычно реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Различают три групп тестов.

*Первая группа тестов* – тесты, проводимые в покое. К ним относятся показатели физического развития: рост, масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.. В покое измеряется функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, полученная с помощью тестов первой группы, является основной для оценки физического состояния спортсмена.

*Вторая группа тестов* – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

*Третья группа тестов* – это тесты, при выполнении которых нужно вызывать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биохимических, физиологических, биомеханических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость дополнительного психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

На основе анализа полученного в ходе контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход тренировочного процесса.

***Контроль, за соревновательными воздействиями*** имеет два направления:

*Контроль, за результатами соревнований*, заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном цикле подготовки, динамику показателей можно использовать, как критерий оценки состояния спортивной формы спортсмена;

*Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности*, позволяет получить количественные данные о технико-тактических показателях и на их основе сделать вывод о их качественной эффективности.

***Контроль за тренировочными воздействиями*** заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполняемых в мик-

роциклах, ежемесячно и в годовом цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающий трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

***Контроль, за состоянием подготовленности спортсмена*** – оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

*Оценку специальной физической подготовленности*, которая складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется скоростно-силовым способностям являющимися ведущими для спортивного карате;

*Оценку технической подготовленности*, которая заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений, критериями технического мастерства являются объем техники, разносторонность техники и эффективность;

*Оценку тактической подготовленности*, которая заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях, и предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разновидность и эффективность использования).

Контроль подготовленности каратистов тренировочных групп необходимо вести с учётом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год подготовки в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Кроме того, необходимо учитывать специфику каратэ и влияние физических качеств на соревновательную результативность (табл. 34)



**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта каратэ**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка состояния здоровья и основных, функциональных систем проводится медико-биологическими методами.

**Контроль за факторами внешней среды**, необходим для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности, кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

Только оценив влияние этих факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

### Самоконтроль

Для более полного контроля необходимо учитывать *результаты самоконтроля* спортсмена (ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными физическими упражнениями) [28].

Показатели самоконтроля спортсмен должен записывать в дневник самоконтроля. Ведение данного дневника является обязательным условием самоконтроля. Дневник самоконтроля должен быть регулярно просмотрен тренером.

При помощи самоконтроля занимающийся и тренер могут планировать и проводить занятия с учетом возраста, пола, состояния здоровья, что благоприятно сказывается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах.

Таким образом, задачами самоконтроля являются:

- Обеспечить возможность занимающимся каратэ более внимательно относиться к своему здоровью, гигиене физических упражнений;
- Дать простейшие навыки самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Привить необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- Дать возможность занимающимся использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья;
- Позволить занимающимся регистрировать и оценивать полученные результаты самоконтроля.

*Таблица 35*

### Дневник самоконтроля

ФИО \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Количество занятий в неделю \_\_\_\_\_

Количество часов \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения										
		1	2	3	4	5	6	7	8	...	31	
1.	Рост Вес											
2.	ЧСС в 1 мин:											

	<p>утром после сна в положении лежа, до тренировки, сразу же после тренировки, через 5 мин. После тренировки.</p> <p>Частота дыхания:</p> <p>1. до тренировки, 2. после тренировки.</p>									
3.	<p>Результаты функциональных проб:</p> <p>1. 2.</p>									
4.	<p>Результаты контрольных испытаний:</p> <p>1. 2.</p>									
5.	<p>Самочувствие.</p> <p>Аппетит.</p> <p>Болевые ощущения.</p> <p>Желание заниматься.</p>									
6.	<p><i>Дополнительно выбирает сам спортсмен:</i></p> <p>1. 2.</p>									

## 2. Контрольно-переводные нормативы и требования

Набор в группы начальной подготовки определён возрастом 6 лет. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься каратэ. На основании приведённых рекомендаций в данные группы, возможно, зачислять и детей младшего возраста. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Перевод спортсменов на следующие этапы подготовки обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортивной результативностью.

Перевод спортсменов на ТЭ подготовки осуществляется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе НП не менее 1 года и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам спортивной подготовки на ТЭ рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований контрольно-переводных нормативов и (или) присвоения спортивного разряда.

Таблица 36

### Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец этапа)

Этап	Период подготовки	Выполнение норм ОФП	Выполнение норм СФП	Выполнение норм спортивной подготовки
Начальной подготовки	До 1 года	2/3*	2/3	Участие в 1 соревновании
	Свыше 1 года	2/3	2/3	Участие в 2 соревнованиях или в 3 поединках
Тренировочный (период начальной специализации)	1 год	2/3	2/3	Участие в 4 соревнованиях или в 6 поединках или 3 юношеский разряд

	2 год	2/3	2/3	Участие в 4 соревнованиях или в 7 поединках или 2 юношеский разряд (подтверждение 3-го юношеского разряда)
<b>Тренировочный (период углубленной специализации)</b>	3 год	2/3	2/3	Участие в 4 соревнованиях или в 8 поединках или 1 юношеский разряд или подтверждение 2-го юношеского разряда
	4 год	2/3	2/3	Участие в 5 соревнованиях или в 10 поединках или III спортивный разряд или подтверждение 1-го юношеского разряда
	5 год	2/3	2/3	Участие в 6 соревнованиях или в 12 поединках или II спортивный разряд или подтверждение III-го разряда

\* - для перевода на последующий этап подготовки спортсмен должен выполнить не менее 2/3 требований, предусмотренных контрольно-переводными нормативами по общефизической и технической подготовке.

### **Нормативные требования к общей и специальной физической подготовленности**

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание).* Отжимание выполняется из исходного положение в упоре лёжа. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Пресс.* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

*Приседания.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется в быстром темпе в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Спортсмен, выполняющий упражнение обхватывает руками голень. По команде экзаменатора спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, головой касается колен. Упражнение считается выполненным, если спортсмен в течение контрольного времени смог простоять в вышеописанном положении.

*«Шпагат».* Спортсмен вправе выполнить один из трёх шпагатов (прямой правый или левый, поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности спортсмена.

Таблица 37

**Нормативы по общей физической подготовленности на конец этапа  
(юноши)**

Этап подготовки (возраст)	отжимание	Пресс	Приседание	«складка»	«шпагат»
НП-1 (7 лет)	10	10	18	Касание пола ладо- нями	показать
НП-2 (8лет)	15	20	24	3 сек	показать
НП-3 (9лет)	20	25	26	3 сек	показать

ТГ-1 (10 лет)	25	30	28	4 сек	10 см
ТГ-2 (11 лет)	30	35	29	4 сек	8 см
ТГ-3 (12 лет)	35	38	30	5 сек	7 см
ТГ-4 (13 лет)	38	42	31	5 сек	7 см
ТГ-5 (14 лет)	42	46	32	6 сек	5 см

Таблица 38

**Нормативы по общей физической подготовленности на конец этапа  
(девушки)**

Этап подготовки (возраст)	отжимание	Пресс	Приседание	«складка»	«шпагат»
НП-1 (7 лет)	7	8	15	Касание пола ладо- нями	показать
НП-2 (8лет)	10	12	20	3 сек	показать
НП-3 (9лет)	14	16	22	4 сек	10 см
ТГ-1 (10 лет)	18	20	24	4 сек	8 см
ТГ-2 (11 лет)	23	24	26	5 сек	6 см
ТГ-3 (12 лет)	28	27	28	5 сек	5 см
ТГ-4 (13 лет)	34	30	29	6 сек	4 см
ТГ-5 (14 лет)	36	33	30	7 сек	3 см

**Нормативные требования к тактико-технической подготовленности**

*На этапе начальной подготовки 1-го года спортсмены должны*

*уметь выполнять :*

В зенкуцу-дачи:

- Дзёдан аге-уке;
- Чудан учи-уке, либо чудан сото-уке;
- Геданбарай;

- Мае-гири, либо маваши-гири (на месте);

В кокуцу-дачи:

- Шуто-удэ-уке

В хейко-дачи:

Чудан чоку-цки;

Ката:

- Тайкиоку-шодан либо Хейан-шодан.
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На этапе начальной подготовки 2-го года спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- В В зенкуцу-дачи моротэ-уке;
- В зенкуцу-дачи дзюдзи-уке
- В фудо-дачи тэцуи-учи;
- В зенкуцу-дачи ой-цки, гиаку-цки;
- Тай-сабаки (уход с линии атаки по углом 45<sup>0</sup>)
- Маваши-гери, йоко-гери-кеаги чудан;

Гохон-кумитэ – пять ударов на один уровень (дзё-дан, чу-дан, ге-дан) с парированием.

Ката:

- Хейан-шодан + Тайкиоку-шодан
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На этапе начальной подготовки 3-го года спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- В В зенкуцу-дачи моротэ-уке;
- В зенкуцу-дачи дзюдзи-уке
- В фудо-дачи тэцуи-учи;



- В зенкуцу-дачи ой-цки, гиаку-цки;
- Тай-сабаки (уход с линии атаки по углом 45<sup>0</sup>)
- Маваши-гери, йоко-гери-кеаги чудан;

Гохон-кумитэ – пять ударов на один уровень (дзё-дан, чу-дан, ге-дан) с парированием.

Ката:

- Хейан-нидан, либо (Тайкиоку-шодан + Хейан-шодан)
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На тренировочном этапе 1-го года подготовки спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- Из кокуцу-дачи шуто-уке – нукитэ, либо учи-уке – кидзами-цки – гиаку-цки.

Из кибо-дачи (или зенкуцу-дачи) йоко-гери кекоми.

Из зенкуцу-дачи мае-гири-кеаге-чудан – маваши-гири-дзёдан не опуская ноги.

Санбон кумитэ:

Тори – дзёдан цки, чудан цки, мае-гири;

Уке – аге уке, сото уке, гедан-барай – гиаку цки (аге-уке, учи-уке, гиаку гедан-барай – кидзами-цки – гиаку-цки).

Либо связки:

Тори – чудан ой цки.

Уке – тай-сабаки внутрь (наружу), гедан-барай – йоко-гери кекоми – ги-аку-цки

Либо:

Тори – мае-гири-чудан.

Уке – тай-сабаки внутрь (наружу), гедан-барай – мае-гири-чудан – ой-цки-дзёдан.

Ката:

- Хейан-сандан, либо (Хейан-нидан + Хейан-шодан)

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На тренировочном этапе 2-го года подготовки спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- Из зенкуцу-дачи кидзами-уки - гиаку-цки - маваши-гири;
- Мае-гири – маваши-гери, йоко-гери.

Из кибо-дачи уширо-гери.

Из зенкуцу-дачи каги-цки;

Из фудо-дачи нагаши-уке и осаэ-уке;

Кумитэ:

Тори – произвольные пять одиночных атак в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

Боковая подсечка.

Ката:

- Хейан-йондан либо (Хейан-сандан + Хейан-нидан + Хейан-шодан)
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На тренировочном этапе 3-го года подготовки спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

Из фудо-дачи отоши-уке - яма-цки; хейван-уке - хайто-учи.

Из санчин-дачи ура-цки.

Из зенкуцу-дачи кидзами-мае-гери – маэ-гери-кеаге.

Кидзами-йоко-гири – уширо-гири.

Хидза-гери.

Кумитэ:

Тори – произвольные пять атак, выполняемых связками не менее чем из двух ударов в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

Задняя подножка;

Передняя подножка.

Ката:

- Го-дан и (или) Тэки-шодан,
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На -тренировочном этапе 4-го года подготовки спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

Из моно-дачи хайто-уке – нихон-нукитэ – моротэ-учи;

Усиро-маваши-гери;

Маваши-гери дзедан – усиро-маваши-гери;

Хапо-ипон-кумитэ.

Техника выполнения бросков:

- Бросок подворотом «бедро»;
- Зацеп изнутри захватом ноги;
- Зацеп стопой (пяткой, голенью)

Ката:

- Басай-дай и (или) Канку-дай,
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На тренировочном этапе 5-го года подготовки спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- Из хангетсу-дачи какуто-уке – ипон-нукитэ;
- Тоби-мае-гери;
- Какато-гери;

Кумитэ:

- Джу-ипон-кумитэ (тори - в течение одной минуты должен продемонстрировать пять различных вариантов атаки; уке – эффективную защиту с контратакой)

Техника выполнения бросков:

Подсад бедром;

Бросок с захватом ног;

- Комбинаторное построение техники выполнения бросков.

Ката:

- Энпи и (или) Дзион
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

Спортсмен, претендующий на перевод, на следующий этап спортивного совершенствования должен выполнить не менее 2/3 представленных нормативов. Замена нормативов из других подгрупп не допускается. Нормативы представленные на выбор определяются председателем аттестационной комиссии.

В исключительных случаях, в зависимости от способностей ребёнка, дети, более успешно осваивавшие программу, сдающие контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности соответствующие своему этапу подготовки, а так же этапу подготовки, на который он претендует быть переведённым и нормативы по общей физической подготовки, предусмотренных для их возраста, а так же показывающие спортивную результативность, предусмотренную нормативной частью данной программы, могут быть переведены на более высокий этап подготовки.

Спортсмен, претендующий на перевод, на последующий этап подготовки должен продемонстрировать спортивную результативность, предусмотренную нормативной частью данной программы.

## **V. Информационное обеспечение программы**

### **Список литературы**

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
4. Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
5. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. /Пер. с англ. Каратенкова А. – М. Фаир-Пресс, 1999. – 304с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1977
7. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
8. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
- 10.Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.

- 11.Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
- 12.Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с.
- 13.Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 240 с.
- 14.Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛТИ, 1989.
- 15.Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
- 16.Кутасов С.Е., Аكوпова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНЬШОУ для системы дополнительного образования детей. /Для учереждений дополнительного образования не спортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2005 – 136с.
- 17.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
- 18.Макаров Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: Изд-во БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800с.
- 19.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
- 20.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. /Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004 – 112с.
- 21.Накаяма М. Лучшее каратэ. /11 томов. / Перевд с английского Коломарова В.И. – М. Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
- 22.Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).

23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
24. Оранский И.В., Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
25. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
26. Садовский Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах / Метериалы Международного конгресса «Человек в мире спорта». – М., 1998.
27. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
28. Синяков А.Ф., Самоконтроль физкультурника.- М.: «Знание», 1987
29. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
30. Тадески М Искусство бросков / пер. с англ. Бондарева Ю. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 248 с.
31. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
32. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
33. Фомин В.П., Линдер И.Б., Диалог о боевых искусствах Востока. - М.: Молодая гвардия, 1990.
34. Фунакоши Гичин Каратэ-До Ньюмон. /Перевод с английского Константиновой Н. – Роств н/Д «Феникс», 1999. – 160с.
35. Харре Дитрих, Учение о тренировке (перевод с немецкого).- М.: Физкультура и Спорт, 1971.

36. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб. пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
38. Хорев В. Круги на воде. Окинавское кобудо в современной жизни. /Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д «Феникс», 2001. – 512с.
39. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997
40. Шебанов Н. А Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всерос. Научно – практической конференции... М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.
41. Wolf H. Judo Kampfsport. – Berlin: Sportverlag, 1986. – 140 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

42. Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных спортсменов каратэ.
43. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.
44. Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

45. <http://www.minsport.gov.ru/>
46. <http://minsport.donland.ru/>
47. <http://www.rostov-gorod.ru/>
48. <http://www.ed.gov.ru/>
49. [olympic.ru](http://olympic.ru/);
50. <http://sport-shkola.ru/>
51. [sportcom.ru](http://sportcom.ru/)



## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

*Приложение 1*

### Оборудование и спортивный инвентарь, рекомендуемый для организации тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Защитный жилет	штук	20
2	Капа	штук	20
3	Лапа тренировочная: - малая - большая	штук	20 10
4	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
5	Мешок боксерский: - большой 60 кг - средний 40 кг	штук	4 4
6	Накладки: - на голень - на кисть	пара	20 20
7	Татами (ковер) 12х12 м	комплект	1
8	Устройство для подвески мешков	штук	8
9	Шлем защитный	штук	20
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
1	Зеркало настенное (1,5х6)	штук	6
2	Кушетка массажная	штук	2
3	Макивара	штук	8
4	Муляж ножа	штук	20
5	Номера участников	штук	100
6	Палка гимнастическая: - деревянная - пластмассовая	штук	20
7	Переключательная металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
8	Пьедестал для награждения	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Стенка гимнастическая	секция	8
11	Тренажер для растяжки механический	штук	4
12	Урна для врачей и спортсменов	штук	4
13	Утяжелители для ног	пара	10
14	Хлорэтил	упаковка	2
15	Бинт резиновый эластичный	штук	20
16	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	комплект	10
17	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
18	Жилет с отягощением	штук	6
19	Канат для лазания	штук	2
20	Мячи спортивные: - баскетбольный - волейбольный	штук	1 1

	-футбольный		1
21	Насос для накачки мячей с иглой	комплект	1
22	Плиты для штанги (выдвижные)	пара	1
23	Резина под штангу и гири	штук	6
24	Скамейка для жима лежа штанги	штук	1
25	Стеллаж: -(бочка) для хранения гимнастических палок, -для хранения блинов, гантелей	штук	1 2
26	Стол судейский	штук	4
27	Стул судейский	штук	6
28	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса - универсальный - велотренажер	штук	1 1 1 1
29	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Аппаратура для информационного оповещения	комплект	1
2	Весы электронные	штук	2
3	Видеокамера	комплект	1
4	Видеомагнитофон	комплект	1
5	Гонг	штук	1
6	Демонстрационное табло	штук	1
7	Карточки с оценками (для ката)	комплект	5
8	Монитор или телевизор	штук	1
9	Протоколы соревновательные	комплект	6
10	Радиотелефон	комплект	2
11	Свисток судейский	штук	2
12	Секундомер электронный	штук	4
13	Табло информационное световое электронное	комплект	1
14	Флажки (синий, белый, красный)	пара	3
15	Часы настенные	штук	1

**Рекомендуемое обеспечение спортсменов спортивной экипировкой и примерные сроки её эксплуатации**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Инвентарь</b>											
1	Защитный шлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Капа	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Протектор голени и подъема стопы	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
4	Протектор груди	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
5	Протектор кисти руки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
6	Протектор паха (раковина)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

7	Макивара (для тренера)	штук	На тренера	1	1	-	1	1	1	1	1	
Одежда												
1	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	на занимающегося	1	1	1	2	2	1	2	1	
2	Футболка (белого цвета для женщин)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	
3	Спортивный костюм для спортсмена	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	
4	Спортивный костюм для тренера	штук	На тренера	1	2	1	2	1	1	1	1	
5	Спортивные тренировочные тапочки	пара	на занимающегося и тренера	1	1	1	1	1	1	2	1	
6	Кроссовки для бега	пара	на занимающегося и тренера	1	1	1	2	1	1	2	1	
7	Ветровка или спортивная куртка	штук	на занимающегося и тренера	-	-	1	2	1	2	1	1	

**Нормативные требования по технической подготовке**

Техническая подготовка на этапе НП-1 (выполняется на месте)				
Аге-укэ	Сото-укэ	Гедан-барай, Маэ гери	Гиаку-цуки	Кихон или Тайкиокушодан
Техническая подготовка на этапе НП-2 (выполняется на месте)				
Аге-укэ	Моротэ-укэ	Гедан-барай, гиаку-цуки	Гиаку-цуки, Мавашигери	Кихон или Хейаннидан
Техническая подготовка на этапе НП-3 (выполняется в движении)				
Аге-укэ	Моротэ-укэ	Гедан-барай, гиаку-цуки	Оэ-цуки, Мавашигери	Кихон или Хейаннидан
Техническая подготовка на этапе ТЭ-1 (выполняется в движении)				
Шуто укэ – гиаку ну-китэ	Оэ-цки - гиаку-цки.	Йоко гери кекоми	Маэ / мавашигери	Гохон-кумитэ или Хейансандан
Техническая подготовка на этапе ТЭ-2 (выполняется в движении)				
Кидзами-цки, гиаку-цки, мавашигери	Каги-цуки	Осаэ укэ	Маэ-гери, мавашигери, йоко-гери	Санбон-кумитэ или Хейан-эндан
Техническая подготовка на этапе ТЭ-3 (выполняется в парах)				
Кидзами-маэ гери, маэ-гери киаги	Отоши-укэ, яма-цки	Мавашигери – усиро мавашигери	Подсечка с продолжением атаки	Иппон-кумитэ (три варианта) или Хейангодан и (или) Тэкишодан
Техническая подготовка на этапе ТЭ-4 (выполняется в парах)				
Тэншо-укэ, уракен-учи, гиаку-цки	Осаэ-укэ, уракен-учи, ура-мавашигери	Мавашигери, уширо-мавашигери	Бросок зацепом изнутри от мавашигери	Оури-кумитэ или Басай-дай и (или) Кану-дай
Техническая подготовка на этапе ТЭ-5 (выполняется в парах)				
Шуто-укэ, мавашигери, гиаку-цки	Сото-удэ-укэ, йоко эмпи учи, задняя подножка	Мавашигери гедан-дзёдан, уро-мавашигери	Уро-мавашигери, задняя подножка	Джу-иппон-кумитэ (три варианта атак) или Энпи и (или) Джион

«Утверждаю»  
 Директор МБУ ДО  
 ДЮСШ №  
 \_\_\_\_\_

**Ведомость переводных экзаменов**

МБУ ДО ДЮСШ №

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

НП-1 (секция каратэ-до, тренер \_\_\_\_\_)

№ п\п	Ф.И.О.	Возраст	Техническая подготовка (выполняется на месте)					ОФП				
			Аге-укэ	Сото-укэ	Гедан-барай	Гиаку-цуки	Маэ-гери	Отжим.	Пресс	Приседания	Шпагат	Наклон стоя

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /