УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЕРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ШАХТЕРСКА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании тренерского совета  МБУ «ДЮСШ Г.ШАХТЕРСКА» |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  МБУ «ДЮСШ Г.ШАХТЕРСКА» |
| протокол от 04.02.2021г. № 1 |  | от 05.02.2021г. № 5/п |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ JKS»**

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана в соответствии с Государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ JKS», утвержденным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 08.10. 2020 г. № 01-09/200 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ JKS», зарегистрированным в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики от 26.10.2020 г., регистрационный № 4115

Шахтерск, 2021

# 2

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Вид спорта каратэ JKS является разновидностью каратэ стиля Шотокан. Каратэ JKS берёт название от головной организации, управляющей развитием этого каратэ из штаб-квартиры в Токио, Япония: Japan Karate Shotorenmei - Японская федерация каратэ «Шото».**

Японская федерация каратэ «Шото» JKS обязана своим существованием трем выдающимся мастерам каратэ: Фунакоши Гичину, Накаяме Масатоши и Асаи Тетсухико. В настоящее время главный инструктор федерации - Кагава Масао. Благодаря его усилиям международная федерация каратэ JKS продолжает расти и развиваться.

Фунакоши Гичин, основатель стиля Шотокан, впервые продемонстрировал этот вид единоборства в Японии в 1922 году. Он провел реформу оригинального окинавского боевого искусства Тодэ-дзюцу (искусство «китайской» руки), чтобы соответствовать японскому стандарту боевого искусства Будо, и сделал данный вид частью образовательной системы Японии переименовав название на - каратэ-до («путь пустой руки»).

После Второй мировой войны ученик Фунакоши - Накаяма Масатоши продолжил дальнейшее развитие каратэ мастера Фунакоши. Чтобы сделать методику каратэ более систематизированной, Накаяма стандартизировал фундаментальные техники, принял научно обоснованные методы обучения и установил правила соревнований. Все эти нововведения легли в основу современного каратэ.

Бывший главный инструктор JKS - Асаи Тетсухико, унаследовал методику современное каратэ от Накаямы Масатоши и дал ему новую перспективу. В 2000 году мастер Асаи основал Японскую Федерацию Каратэ «Шото» JKS с целью дальнейшего развития Будо-каратэ. Он создал новые уникальные ката, которые практиковались только членами JKS. Это были серии ката - котэн ката (новые формы). Он также предложил для освоения инновационные методики тренировочного процесса «каратэ на колясках» для людей с ограниченными физическими возможностями.

Асаи Тетсухико обогатил методику обучения каратэ-до интенсивными вращательными движениями и хлыстовыми движениями конечностей тела. Его видение будо-каратэ было спроецировано на создание новых форм ката Джунро и Котэн, что привело к применению более мощных техник посредством полного контроля над движениями тела. Будучи тяжело больным, 71-летний мастер Асаи был способен демонстрировать головокружительную скорость и мощь. Он утверждал, что даже пожилые люди со слабой мускулатурой могли производить взрывные движения, будь то удар ногой или рукой. После ухода Асаи Тетсухико мастер Масао Кагава взял на себя обязанности главного инструктора JKS.

Особенность направления JKS заключается в объединении традиционного метода каратэ как боевого искусства и системы воспитания с современными спортивными технологиями. Именно это делает данное направление доступным с точки зрения распространения массового спорта и эффективным с точки зрения отбора и специализации в спорт высших достижений.

Учебный план Программы предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку спортсменов.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочному (этап спортивной специализации), спортивного совершенствования и этапу высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Таким образом, Программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых учащихся в каникулярный период.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Программу подготовили:

Верещетин Игорь Михайлович – тренер-преподаватель по каратэ JKS

Суровикина Светлана Валериевна – заместитель директора по учебно-тренировочной работе.

3

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели.

*Этап начальной подготовки:*

* стабильность состава занимающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
* уровень освоения основ техники и тактики, каратэ JKS.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* динамика уровня подготовленности по основным направлениям (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная подготовка);
* уровень освоения теоретического раздела Программы.

*Этап спортивного совершенствования:*

* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
* качество выполнения спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
* динамика спортивно-технических показателей;
* результаты выступлений на соревнованиях различного уровня.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

* стабильность результатов выступления на республиканских и международных соревнованиях;
* количество спортсменов, входящих в состав сборных команд Республики.

# 

# 4

# **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей Программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

* *этап начальной подготовки* (группы начальной подготовки - ГНП);
* *учебно-тренировочный этап* (тренировочные группы - УТГ);
* *этап спортивного совершенствования* (группы спортивного совершенствования - ГСС);
* *этап высшего спортивного мастерства* (группы высшего спортивного

мастерства - ГВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку представлена в таблице 1.

*Таблица 1*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной  подготовки | Год  обучения | Наполняемость групп (минимальное количество лиц)\* | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет)\*\* |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 14 | 2 | 8 |
| Более 1 года | 12 |
| Учебно-тренировочный  этап | 1 год | 10 | 4 | 10 |
| 2 год | 10 |
| 3 год | 10 |
| Более 3-х лет | 8 |
| Этап спортивного совершенствования | 1 год | 6 | 3 | 14 |
| 2 год | 6 |
| Более 2-х лет | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 4 | Без ограничений | 16 и старше |

\* учитывая возможности каждой спортивной базы, на которой осуществляется спортивная подготовка, количество воспитанников в группах может быть увеличено на 1 - 5 человек. Но не более чем на половину минимального допустимого количества занимающихся на данном этапе подготовки.

\*\* на спортивную подготовку могут зачисляться дети на 1 - 2 года младше, которые имеют определенные способности, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья с определением рекомендаций к занятиям видом спорта «каратэ JKS», при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

5

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

**на этапе начальной подготовки** – выполнение контрольных нормативов;

**на учебно-тренировочном этапе:**

группы первого года обучения – «третий юношеский спортивный разряд»;

группы второго года обучения – «второй юношеский спортивный разряд»;

группы третьего года обучения – «первый юношеский спортивный разряд»;

группы более трех лет обучения – «третий спортивный разряд»;

**на этапе спортивного совершенствования:**

группы первого года обучения – «второй спортивный разряд»;

группы второго года обучения – «первый спортивный разряд»;

группы более двух лет обучения – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;

**на этапе высшего спортивного мастерства** – спортивное звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса».

Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам(обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся, тестирование и контроль. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап  спортивного  совершенствования | | | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| 1-й год | Более 1 года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | Более 3-х лет | 1-й год | 2-й  год | Более 2-х лет |
| часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |

Учебный план для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю); для учебно-тренировочных групп, групп начальной подготовки и спортивно – оздоровительных - 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивной школе и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

четырех академических часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

6

трех академических часов – в учебно-тренировочных группах, за исключением групп более 3-х лет обучения, когда допускается четыре учебных часа, но не более двух раз в неделю;

двух академических часов – в группах начальной подготовки и спортивно - оздоровительных.

Академический час является минимальной учетной единицей учебного времени. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут.

Спортсмен, зачисленный в спортивную школу должен обладать необходимыми физическими качествами (таблица3) и выполнять контрольные нормативы по виду спорта «каратэ JKS» (таблицы 4,5,6,7).

*Таблица3*

**Критерии необходимых физических качеств**

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

Условные обозначения:   
3 - значительное влияние;   
2 - среднее влияние;   
1 - незначительное влияние.

*Таблица 4*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,0 с) | Бег 30 м  (не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 2 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м) |

*Таблица 5*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9,0 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) |
| Выносливость | бег 1500 метров  (не более 7 мин.) | бег 1500 метров  (не более 8 мин.) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 15 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | «третий юношеский спортивный разряд» - «третий спортивный разряд» | |

*Таблица 6*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 14 с) | Бег 100 м  (не более 14,9 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин.) | Бег 1500 м  (не более 6 мин.) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 16 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 22 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Тех.-тактич. мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | «второй спортивный разряд» - кандидат в мастера спорта | |

*Таблица 7*

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Бег 100 м  (не более 13,0 с) | Бег 100 м  (не более 14,5 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3,0 мин.) | Бег 1000 м  (не более 4,0 мин.) |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 18 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 22 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 16 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта, мастер спорта международного класса | |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлены в таблице 8.

*Таблица 8*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивной  подготовки | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортив- ного совершен-ствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | | 46-57 | 42-58 | 36-52 | 26-45 | 22-29 | 20-26 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | 15-22 | 15-22 | 19-29 | 21-35 | 27-33 | 27-34 |
| Техническо-тактическая подготовка (%) | | 23-26 | 21-25 | 22-29 | 27-36 | 36-44 | 35-49 |
| Теоритическая и психологическая подготовка (%) | | 4-6 | 5-7 | 3-5 | 2-5 | 2-3 | 2-3 |
| Восстановительные мероприятия (%) | | 1-2 | 1-2 | 3-5 | 3-8 | 5-10 | 5-10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 9.

*Таблица 9*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «каратэJKS»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |

**Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку.**

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по каратэJKS.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы;

на учебно–тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года или спортивного звания «Мастер спорта»;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет или спортивного звания «Мастер спорта».

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Для реализации программы спортивной подготовки по каратэ JKS необходимо:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

*Таблица 10*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Татами для КАРАТЭ (10 x 10 м) | штук | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 3. | Устройство настенное для подвески  боксерских мешков | штук | 4 |
| 4. | Макивара (тренажер спец. воздействия) | штук | 5 |
| 5. | Зеркало (1,6 x 2 м) | штук | 3 |
| 6. | Видеопроектор | штук | 1 |
| 7. | Доска информационная | штук | 1 |
| 8. | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
| 9. | Ноутбук | штук | 2 |
| 10. | Телевизор с DVD | комплект | 1 |
| 11. | Подушки настенные | штук | 4 |
| 12. | Мячи для спортивных игр | штук | 6 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 13. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 14. | Перекладины навесные для гим. стенок | штук | 6 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Мат гимнастический (2 x 1 м) | штук | 6 |
| 17. | Весы электронные | штук | 2 |
| 18. | Гонг | штук | 2 |
| 19. | Гантели 1,2,4,5, 7,10 кг. | комплект | 4 |
| 20. | Гири 8,16,24,32 кг. | комплект | 1 |
| 21. | Скакалки | штук | 16 |
| 22. | Палки гимнастические | штук | 16 |
| 23. | Теннисные мячи | штук | 18 |
| 24. | Мячи набивные 1-5 кг. (медбол) | комплект | 4 |
| 25. | Канат | штук | 1 |
| 26. | Эспандеры | штук | 16 |

Обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с таблицей 11.

*Таблица 11*

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивной экипировки | Срок использования (месяцев) |
| 1. | Жилет защитный | 48 |
| 2. | Шлем защитный | 24 |
| 3. | Бандаж для паха (муж.) | 12 |
| 4. | Бандаж для груди (жен.) | 12 |
| 5. | Кимоно | 12 |
| 6. | Пояс для кимоно | 12 |
| 7. | Костюм спортивный | 12 |
| 8. | Футболка | 12 |
| 9. | Кроссовки | 12 |

Спортивная школа, исходя из своих финансовых возможностей, вправе проводить в соответствии с требованиями законодательства учебно-тренировочные сборы для подготовки команд, спортсменов к республиканским, международным соревнованиям; организовывать спортивно-оздоровительные лагеря с обеспечением воспитанников питанием, фармакологическими медико-восстановительными средствами, витаминами, белково-глюкозными препаратами, спортивной экипировкой и инвентарем, необходимыми транспортными средствами и горюче-смазочными материалами к ним для сопровождения и обеспечения безопасности воспитанников во время учебно-тренировочного процесса в соответствии с порядком и нормами, утвержденными Министерством и другими нормативными правовыми актами Донецкой Народной Республики.

Продолжительность учебно-тренировочных сборов составляет в учебно-тренировочных группах не более 100 дней, в группах спортивного совершенствования – не более 150 дней в году.

Перечень учебно – тренировочных сборов представлен в таблице 12.

*Таблица 12*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | | | | | | Оптимальное число участников на сборах |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап спортивного совершенствования | | Учебно-тренировочный этап | | Этап начальной подготовки | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 |
| **1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | | 18 | | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР | 21 | 18 | | 14 | | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям | 18 | 18 | | 14 | | - | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | | 18 | | 14 | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | - | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | | До 60 дней | | | | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

# 

# **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, на решение которой направлен тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования. Поэтому естественно, что построение годичной подготовки на первом этапе, где основной задачей является создание (на почве гармоничного физического развития и укрепления здоровья) технических и функциональных предпосылок для эффективного совершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

На первом и втором этапах многолетнего совершенствования подготовка предусматривает преимущественно равномерно-постепенное решение задач технико-тактической, физической, психологической подготовки спортсменов. На последующих этапах с целью максимального раскрытия индивидуальных возможностей спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и успешного выступления в соревнованиях структура годовой подготовки приобретает более сложный характер, что обуславливается многими факторами.

В их числе в первую очередь следует назвать специфические особенности единоборств и закономерности становления в них основных составляющих спортивного мастерства; необходимость подготовки спортсмена к участию в конкретных соревнованиях (например, в чемпионате Европы или Мира); индивидуальные адаптационные возможности организма спортсмена, структура его подготовленности, содержание предшествующей тренировки.

Принципиальной особенностью летней подготовки является то, что она строится на почве самостоятельных структурных образований, все элементы которых объединены общей педагогической задачей - достижение конкретного состояния подготовленности спортсмена, обеспечивающего успешное выступление в главных соревнованиях.

Годовой период тренировки с одним макроциклом называется одноцикловым, двух - двуцикловым, трех - трехцикловым и т.д.

В последние годы апробированы различные варианты четырехцикловых, пятицикловых и даже шести - и семицикловых вариантов построения плана годичной подготовки.

В каждом макроцикле выделяют три периода - подготовительный, соревновательный, переходный.

По условиям многоциклового построения тренировочного процесса в течение года часто используются варианты, получившие названия «сдвоенного», «строенного» и т.д. циклов. В этих случаях переходные периоды между первым и вторым, вторым и третьим и т.д. макроциклами не планируются, а соревновательный период одного макроцикла медленно переходит в подготовительный период последующего.

Тенденция к постоянному расширению календаря спортивных соревнований, среди которых достаточно много ответственных, распределенных более-менее равномерно, вызвала появление 3-5 и более макроциклов в течение года.

**ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ**

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки (таблица 13).

Тренированность спортсмена делится на общую и специальную: первая характеризуется процессом приспособления организма к неспецифическим и общим физическим упражнениям, направленных на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств в различных видах мышечной деятельности; вторая - процессом усовершенствования конкретного вида мышечной деятельности, который выбирается в соответствии с видом спортивной специализации.

В процессе развития и усовершенствования уровня тренированности спортсмена выделяют три этапа: повышение тренированности; становление спортивной формы; снижение тренированности. Практический опыт показывает, что каждый из этапов с определенной степенью вероятности соответствует периодам тренировки - подготовительному, соревновательному и переходному.

Таблица 13

Характеристика видов нагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нагрузка | Критерий объема нагрузки | Решаемая задача |
| Малая | Первая фаза периода устойчивой работоспособности (15-20 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления) | Поддержание достигнутого уровня подготовленности, ускорение процессов восстановления после нагрузок |
| Средняя | Вторая фаза устойчивой работоспособности (40 - 60 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления) | Поддержание достигнутого уровня подготовленности, решение частных задач подготовки |
| Значительная | Фаза скрытого (компенсированного) утомления (60-75 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления) | Стабилизация и дальнейшее повышение подготовленности |
| Большая | Явное утомление | Повышение подготовленности |

В процессе развития и усовершенствования уровня тренированности спортсмена выделяют три этапа: повышение тренированности; становление спортивной формы; снижение тренированности. Практический опыт показывает, что каждый из этапов с определенной степенью вероятности соответствует периодам тренировки - подготовительному, соревновательному и переходному.

Можно считать, что эти периоды являются последовательными ступенями процесса управления спортивной формой.

Учитывая, что спортивная форма не может удерживаться длительное время (в течение всего года), а путь к новой проходит через утраты старой, весь период подготовки спортсменов определяется четкой цикличностью.

**КОНТРОЛЬ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность.

Принято выделять следующие виды контроля - этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить долговременный тренировочный эффект как результат многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для оценки текущего состояния, который является следствием серии нагрузок нескольких занятий, соревновательных или тренировочных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативного состояния - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в процессе нескольких занятий.

Под комплексным контролем понимается параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. Комплексный контроль требует применения методов педагогического, социально-психологического и медико-биологического контроля.

*Педагогический контроль* дает возможность оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса.

*Социально-психологический контроль* связан с изучением личности спортсмена, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в группе, условий тренировочной и соревновательной деятельности.

*Медико-биологический контроль* предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем организма, отдельных его органов и механизмов, которые несут значительную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

**Контроль физической подготовленности** спортсменов осуществляется с целью объективной оценки уровня развития их физических качеств - быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости.

Контроль быстроты. Используются показатели, которые определяют комплексные и элементарные формы ее проявления. Первые контролируются по времени выполнения упражнения (например, время преодоления спринтерских дистанций), вторые - путем регистрации времени двигательной реакции в различных условиях выполнения движения, времени одиночных движений, частоты движений.

При организации контроля и выбора тестов для оценки быстроты нужно обращать внимание на такие общие положения:

• показатели простой неспецифической реакции на различные раздражители являются эквивалентными: спортсмены, которые показывают лучшие показатели в одной ситуации, - более быстрые также в других;

• показатели простой специфической реакции мало взаимосвязаны, потому что моторный компонент реакции существенно влияет на общую продолжительность реакции;

• нет прямой зависимости показателей простой реакции от аналогичных показателей сложной реакции.

В спортивной практике предпочтение отдается быстроте, которая проявляется в процессе выполнения соревновательных упражнений или в средствах специальной подготовки, что позволяет спортсмену развить нужную скорость в поединке.

Для развития быстроты используют соревновательные упражнения, а также средства специальной подготовки, с помощью которых облегчают действия спортсмена, и специально-подготовительные упражнения.

Теорией и методикой физического воспитания определено, что для развития быстроты целесообразно использовать преимущественно тренировочные нагрузки интенсивностью 80% от максимальной и более. Объем тренировочных нагрузок интенсивностью 90-95% от максимальной и выше обычно превосходит 20% общего объема тренировочной работы. Зона тренировочной нагрузки интенсивностью 80 - 90% максимальной считается зоной развития.

В течение годичного цикла подготовки нужно также включать тренировочные нагрузки в зоне 90-100%. Тренировочные нагрузки в зонах 80-90%, 90-100% непосредственно влияют на развитие быстроты.

Контроль координации определяет:

• умение спортсмена выполнять координационно-сложные упражнения; точность выполнения координационно-сложных упражнений;

• скорость овладения новыми навыками;

• быстрота перестройки двигательной деятельности и координацию движений в связи с изменением внешних условий.

Во время тестирования координационных возможностей используются две разновидности движений:

- относительно стереотипные, хорошо знакомые движения. В этом случае оценивается соответствие техники, показанной спортсменом, ее рациональной структуре;

- нестереотипные, связанные с эффективностью выполнения движений в сложных вариативных ситуациях.

При выполнении таких тестов оцениваются точность реакций, рациональность отдельных движений и их согласованность, время выполнения теста.

Контроль выносливости осуществляется с учетом факторов, определяющих работоспособность и развитие утомления.

Условно выделяют и оценивают четыре разновидности специальной выносливости:

• физическую, зависит от мышечной деятельности;

• эмоциональную, которая зависит от соревновательной и тренировочной деятельности, связанных с эмоциональными переживаниями;

• сенсорную, что зависит от деятельности анализаторных систем и центральной нервной системы;

• мыслительную, связанную с постоянным самоконтролем, выбору верных решений в зависимости от ситуации во время проведения поединков.

Контроль силы осуществляется путем количественной оценки силовых возможностей спортсменов, которые определяются при статическом и динамическом режимах мышечной работы.

Динамическая сила оценивается по времени выполнения спортсменом того или иного движения с полной нагрузкой (50, 75 или 100% максимальной интенсивности).

Статическая сила измеряется в режиме изометрического сокращения мышц.

Контроль гибкости проводится с целью определения способностей спортсмена выполнять движения с большой амплитудой, которую оценивают в градусах и линейных измерениях.

Активная гибкость оценивается по амплитуде движений, которые выполняются за счет активности скелетных мышц, пассивная - за амплитудой движений, выполняемых с использованием внешних сил (помощь партнера, использование отягощений и т.п.).

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Структура занятия

В отдельном тренировочном занятии, что является самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и интегральной подготовки, создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена. Структура занятия определяется многими факторами: его цель и задачи; закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки; особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений; режим работы и отдыха.

Существующая структура занятия, состоящая из подготовительной, основной и заключительной частей (табл. 14), определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

В **подготовительной** части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четкое начало занятия дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности.

При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает *предстартовое состояние* - повышение активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Проведение этой части занятия *разминки* (выполнение комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке спортсмена к предстоящей работе.

В **основной части** занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и должна обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и тому подобное. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузки.

В **заключительной** части занятия для приведения организма спортсмена в состояние, как можно ближе к до рабочему, и создание условий, которые будут способствовать интенсивному течению восстановительных процессов, напряженность работы постепенно снижают.

Занятия следует различать по основной педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки, по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, восстановительные и тому подобное).

Таблица 14

**Примерный конспект занятия по каратэ JKS**

**(группа начальной подготовки 1 года обучения)**

Задачи:

1. Научить прямому удару рукой на месте.

2. Научить прямому удару ногой на месте.

3. Способствовать развитию координационных способностей путем двусторонней игры в футбол.

Место проведения: спортивный зал

Необходимый спортивный инвентарь: две стойки, веревка, боксерская лапа,  
футбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз-ка, мин. | Организационно-методические указания |
| Подготови-тельная  (40 мин.) | 1. Построение, перекличка. Постановка задач. Ритуал. | 5 | Обратить внимание на правильность выполнения поклона в стойке и *seiza* |
| 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении. | 5 |  |
| 3. ОРУ на месте | 5 |  |
| 4. Специально-подготовительные упражнения (СПУ): комплекс упражнений на гибкость, акробатические упражнения,  прямой удар ногой в опорном положении из учебной стойки | 15  5  5 | Объяснить правильность выполнения удара из этого положения |
| Основная  (60 мин.) | **Прямой удар рукой на месте** |  |  |
| 1. Формирование ударной поверхности кулака. | 2 |  |
| 2. Выполнение прямого удара кулаком вперед на два счета | 5 | Локти двигаются вдоль тела |
| 3. Выполнение прямого удара кулаком вперед на один счет | 10 | Плечи не поднимать |
| **Прямой удар ногой на месте** |  |  |
| 1. Формирование ударной поверхности стопы. | 3 |  |
| 2. Выполнение прямого удара ногой вперед на три, на два, на один счет с опорой у стены | 15 | Пятка опорной ноги не отрывается от пола |
| 3. Выполнение прямого удара ногой вперед на три, на два, на один счет без опоры через препятствие | 5 | Технически правильное выполнение удара |
| 4. Передвижение в стойках *zenkutsu-dachi* и *kokutsu-dachi* вперед и назад под счет. | 10 | туловище не поднимать |
| Двусторонняя игра в футбол | 10 |  |
| Заключи-тельная  (20 мин.) | 1. Дыхательные упражнения. | 5 | *Nogare ,Ibuki* |
| 2. Комплекс упражнений на гибкость | 15 |  |

Основная педагогическая направленность занятий

В процессе подготовки спортсменов планируются основные и дополнительные занятия. На основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и тому подобное. На дополнительных занятиях решаются отдельные задачи подготовки, создаются благоприятные условия для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок в таких занятиях обычно небольшие, применяемые средства и методы, как правило, не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма спортсменов.  
По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, следует различать занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

Программу занятий **избирательной направленности** планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий **комплексной направленности** предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

Часто параллельно решаются задачи технического и тактического совершенствования (особенно это проявляется в единоборствах), физического и психического совершенствования (например, для развития специальной выносливости, когда предельные сдвиги в деятельности вегетативных систем сопровождаются максимальной мобилизацией психических возможностей, связанных с преодолением болезненных ощущений, характерных для тяжелого утомления). Таким образом, занятия комплексной направленности можно разделить на две группы - с **последовательным** и **параллельным** решением задач.

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Отбор

В группы начальной подготовки по каратэ зачисляются дети 8 лет, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, изъявивших желание заниматься каратэ и не имеют тренировочного опыта в других видах спорта. Во время отбора обратить внимание на такие физические качества: сила, быстрота, гибкость, координация; состояние психической и нервной систем.

Цель отбора - выявление учащихся-спортсменов, которые не имеют физических и психических противопоказаний в развитии и по состоянию здоровья; привлечение детей к занятиям каратэ; всесторонняя физическая подготовка и овладение основами техники каратэ.

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса

Учебный материал на этапе начальной подготовки делится на теоретическую подготовку, практическую подготовку (общую, специальную, техническую) и выполнение контрольных и аттестационных нормативов (таблица 16).

*Таблица 16*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка - всего | 12 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ-до в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Возникновение современного каратэ-до. Формирование международных организаций по развитию Шотокан каратэ. Основатель каратэ JKS Тетсухико Асаи и передовые методики в области каратэ. Развитие каратэ JKS (Японская Федерация Каратэ Шото). | 1 |
| Основные стили и организации традиционного каратэ. | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятие dojo в каратэ. Dojo-kun. Основные марольно- этические нормы занимающихся каратэ. Японская терминология применяемая в каратэ JKS | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Ступени совершенствования человека в каратэ-до. Квалификация каратэ (поясная система оценки технических знаний в каратэ). | 1 |
| Оздоровительный аспект в системе боевых искусств | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Практическая подготовка - всего | 282 |
| Общая физическая подготовка - всего | 90 |
| Упражнения без предметов | 10 |
| Упражнения с предметами | 5 |
| Гимнастические упражнения | 30 |
| Легкоатлетические упражнения | 15 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 30 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 60 |
| Упражнения на развитие гибкости | 20 |
| Упражнения на развитие ловкости | 5 |
| Упражнения на развитие быстроты | 10 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 10 |
| Упражнения на развитие выносливости | 2 |
| Упражнения на развитие силы | 3 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 10 |
| Техническая подготовка - всего | 132 |
| ***Кіhоп****(базовая техника)-всего* | 60 |
| Техника стоек *(tachi-waza)* | 12 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки (*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi*). |  |
| Техника передвижения(*unsoku)* | 10 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°). |  |
| Техника ударов руками *(tsuki-waza)* | 10 |
| *choku-tsuki* |  |
| *oi-tsuki* |  |
| *gyaku-tsuki* |  |
| Техника ударов ногами *(кеri-waza)* | 18 |
| *mae-geri* |  |
| Техника защитных действий *(uke-waza)* | 10 |
| *gedan-barai* |  |
| *age-uke* |  |
| *soto-ude-uke* |  |
| *uchi-ude-uke* |  |
| *shuto-uke* |  |
| **Kata***(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 60 |
| *Taikeku shodan, jo no kata* | 15 |
| *Bunkai (расшифровка изучаемых kata*) | 45 |
| ***Kumite****(поединок)-всего* | 12 |
| *Kihon kumite (обусловленный поединок)* | 6 |
| *gohon-kumite (пятишаговый поединок)* | 6 |
| Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| Выполнение аттестационных нормативов в соответствии с Положением о технической аттестации федерации | 2 |

Таблица 17

**План-график годичного цикла подготовки для групп начальной подготовки 1-го года обучения, час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 10 | **90** |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | **60** |
| Технико-тактическая подготовка - всего | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **132** |
| *Kihon* | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| *Kata* | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 8 | 3 | 60 |
| *Kumite* | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | **10** |
| Выполнение аттестационных нормативов |  | - | 1 | 4 | - | - | - | - | 2 | - | 1 | - | **8** |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | - | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 27 | 26 | 26 | 28 | 24 | 24 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | **312** |

**УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

Отбор

В учебно – тренировочную группу зачисляются дети 10 лет, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, имеющие тренировочный опыт в сложно-координационных видах спорта (гимнастика, акробатика) или прошедшие предварительную подготовку в группах начальной подготовки. При отборе обратить внимание на такие физические качества: сила, быстрота, гибкость, координация и состояние психической и нервной систем.

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса  
  
**Содержание учебно-тренировочного процесса 1-го года обучения представлено в таблице 18**

*Таблица 18*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка - всего | 14 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 2 |
| Предмет каратэ. Место косики каратэ-до в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Возникновение современного каратэ-до. Формирование международных организаций по развитию Шотокан каратэ. Основатель каратэ JKS Тетсухико Асаи и передовые методики в области каратэ. Развитие каратэ JKS (Японская Федерация Каратэ Шото). | 1 |
| Основные стили и организации традиционного каратэ окинаво - японского происхождения | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятие dojo в каратэ. Dojo-kun. Основные марольно- этические нормы занимающихся каратэ. Японская терминология применяемая в каратэ JKS | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 1 |
| Ступени совершенствования человека в каратэ-до. Квалификация каратэ (поясная система оценки технических знаний в каратэ). | 1 |
| Оздоровительный аспект в системе боевых искусств | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Практическая подготовка - всего | 600 |
| Общая физическая подготовка - всего | 90 |
| Упражнения без предметов | 20 |
| Упражнения с предметами | 20 |
| Гимнастические упражнения | 20 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 30 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 150 |
| Упражнения на развитие гибкости | 45 |
| Упражнения на развитие ловкости | 30 |
| Упражнения на развитие быстроты | 35 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 10 |
| Упражнения на развитие выносливости | 10 |
| Упражнения на развитие силы | 10 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 10 |
| Техническая подготовка - всего | 360 |
| ***Kihon****(базовая техника)-всего* | 100 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 8 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки (*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi*). |  |
| Техника передвижения (*unsoku*) | 6 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°). |  |
| Техника ударов руками(*tsuki-waza*) | 10 |
| *tsuki-waza,(choku-tsuki,oi-tsuki,guaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki)* |  |
| *uchi-waza(tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite)* |  |
| Техника ударов ногами (*keri-waza*) | 10 |
| *mae-geri* |  |
| *Yoko-geri-keage* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 10 |
| *gedan-barai,age-uke,soto-ude-uke,uchi-ude-uke,shuto-uke*, |  |
| **Kata***(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 120 |
| *Taikeku shodan, jo no kata, Heian shodan* | 50 |
| *Bunkai(Taikeku shodan, jo no kata, Heian shodan)* | 70 |
| ***Kumite****(поединок)– всего* | 140 |
| Kihon-kumite*(обусловленный поединок)* | 50 |
| gohon-kumite*(пятишаговый поединок)* | 30 |
| *sanbon-kumite* | 30 |
| *kihon-ippon -kumite* | 30 |
| Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| Выполнение аттестационных нормативов в соответствии с Положением о технической аттестации федерации | 4 |

Таблица 19

**План-график годичного цикла подготовки для учебно – тренировочных групп 1-го года обучения, час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **14** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 7 | 8 | 6 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 8 | 9 | **90** |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 10 | 14 | 14 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | **150** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  | | | | | | | | | | | | **360** |
| *Kihon* | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 100 |
| *Kata* | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 9 | 120 |
| *Kumite* | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 140 |
| Выполнение контрольных нормативов по ОФП | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | **6** |
| Выполнение аттестационных нормативов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | - | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 54 | 52 | 52 | 56 | 48 | 48 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | **624** |

**Содержание учебно-тренировочного процесса 2-го года обучения представлено в таблице 20**

*Таблица 20*

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел подготовки и содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| Теоретическая подготовка - всего | 13 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ-до в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Возникновение современного каратэ-до. Формирование международных организаций по развитию Шотокан каратэ. Основатель каратэ JKS Тетсухико Асаи и передовые методики в области каратэ. Развитие каратэ JKS (Японская Федерация Каратэ Шото). | 1 |
| Основные стили и организации традиционного каратэ окинаво - японского происхождения | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятие dojo в каратэ. Dojo-kun. Основные марольно- этические нормы занимающихся каратэ. Японская терминология применяемая в каратэ JKS | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 1 |
| Ступени совершенствования человека в каратэ-до. Квалификация каратэ (поясная система оценки технических знаний в каратэ). | 1 |
| Оздоровительный аспект в системе боевых искусств | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Практическая подготовка - всего | 705 |
| Общая физическая подготовка - всего | 120 |
| Упражнения без предметов | 20 |
| Упражнения с предметами | 20 |
| Гимнастические упражнения | 30 |
| Легкоатлетические упражнения | 20 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 30 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 150 |
| Упражнения на развитие гибкости | 40 |
| Упражнения на развитие ловкости | 30 |
| Упражнения на развитие быстроты | 20 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 10 |
| Упражнения на развитие выносливости | 25 |
| Упражнения на развитие силы | 15 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 10 |
| Техническая подготовка - всего | 435 |
| *Kihon(базовая техника)-всего* | 120 |
| Техника стоек(*tachi-waza*) | 5 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки(*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi*) |  |
| Техника передвижения(*unsoku*) | 5 |
| Шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*mawate* |  |
| сближение шагом, *-yori-ashi* |  |
| прыжки |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugiashi* |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 10 |
| *tski-waza,(choku-tsuki,oi-tsuki,guaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki,tate-tsuki)* |  |
| *uchi-waza(tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi)* |  |
| Техника ударов ногами (g*eri-waza*) | 20 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 20 |
| С использованием одной руки *(gedan-barai,age-uke,soto-ude-uke,uchi-ude-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,haiwan-uke,tate-shuto-uke,haisu-uke*), |  |
| Сиспользованиемдвухрук (*morote-uchi-uke,jodan-morote-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke*) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke*) |  |
| Комбинационная техника (*renzoku-waza*) | 20 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| Смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 30 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| *Kata(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 150 |
| *Taikeku shodan, jo no kata, Heian shodan* | 70 |
| *Bunkai(Неіап-Shodan)* | 80 |
| *Kumite (поединок) – всего* | 165 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 50 |
| *gohon-kumite (пятишаговый поединок)* | 30 |
| *sanbon-kumite* | 15 |
| *kihon-ippon-kumite* | 70 |
| Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| Выполнение аттестационных нормативов в соответствии с Положением о технической аттестации федерации |  |

**План-график годичного цикла подготовки для учебно – тренировочных групп 2-го года обучения, час. (таблица 21)**

*Таблица 21*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за  Год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 9 | **120** |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 10 | 14 | 14 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | **150** |
| Технико-тактическая подготовка - всего |  | | | | | | | | | | | | **435** |
| *Kihon* | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 9 | 120 |
| *Kata* | 12 | 10 | 14 | 14 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 150 |
| *Kumite* | 14 | 21 | 13 | 13 | 13 | 11 | 15 | 11 | 13 | 9 | 13 | 19 | 165 |
| Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | **6** |
| Выполнение аттестационных нормативов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | - | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 62 | 60 | 60 | 64 | 58 | 56 | 62 | 62 | 60 | 60 | 62 | 62 | **728** |

**Содержание учебно-тренировочного процесса 3-го года обучения представлено в таблице 22**

*Таблица 22*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка - всего | 22 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ-до в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Возникновение современного каратэ-до. Формирование международных организаций по развитию Шотокан каратэ. Основатель каратэ JKS Тетсухико Асаи и передовые методики в области каратэ. Развитие каратэ JKS (Японская Федерация Каратэ Шото). | 1 |
| Основные стили и организации традиционного каратэ окинаво - японского происхождения | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Развитие каратэ JKS в ДНР | 1 |
| Современное состояние каратэJKS. Олимпийские перспективы. Профессиональные поединки | 1 |
| Отличия традиционного и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия | 1 |
| Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятия *dojo* в каратэ. *Dojo-kun.* Японская терминология. Азбука *kana* | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Традиционные методы физической подготовки | 1 |
| Традиционные методы формирования морально-волевых качеств | 1 |
| Традиционный взгляд на стратегию и тактику поединка | 1 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 1 |
| Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте | 2 |
| Практическая подготовка - всего | 910 |
| Общая физическая подготовка - всего | 150 |
| Упражнения без предметов | 15 |
| Упражнения с предметами | 15 |
| Гимнастические упражнения | 40 |
| Легкоатлетические упражнения | 40 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 40 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 200 |
| Упражнения на развитие гибкости | 40 |
| Упражнения на развитие ловкости | 40 |
| Упражнения на развитие быстроты | 40 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 40 |
| Упражнения на развитие выносливости | 10 |
| Упражнения на развитие силы | 10 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 20 |
| Техническая подготовка - всего | 560 |
| ***Kihon****(базовая техника)* | 120 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 5 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки(*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi*) |  |
| Техника передвижения(*unsoku*) | 5 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*mawate* |  |
| сближение шагом -*yori-ashi* |  |
| прыжки |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugiashi* |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 5 |
| *tski-waza*,(*choku-tsuki,oi-tsuki,guaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-ysuki, tate-tsuki*) |  |
| *uchi-waza*(*tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi,juji-shuto-uchi*) |  |
| Техника ударов ногами(*keri-waza*) | 35 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| *kansetsu-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 10 |
| одной рукой (*gedan-barai,age-uke,soto-ude-uke,uchi-ude-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,nagashi -uke,tate-shuto-uke,haishu-uke*), |  |
| двумя руками (*morote-uchi-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke,juji-haishu-uke,tate-shuto-uke*) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke, nami-ashi*) |  |
| Комбинационная техника (*renzoku-waza*) | 25 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 10 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| Тренировка со специальным снаряжением *karate* | 25 |
| *makiwara* (удары руками, удары ногами) |  |
| боксерский мешок (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| *эспандер* (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| ***Kata****(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 200 |
| *Неіап -Shodan,Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki* –*Shodan, JunroShodan, Junro –Nidan, Junro –Sandan, Junro- Yondan, Junro- Godan* | 90 |
| *Bunkai(Неіап-Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan)* | 110 |
| ***Kumite*** *(поединок) – всего* | 240 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 100 |
| *gohon-kumite (пятишаговый поединок)* |  |
| *sanbon-kumite* |  |
| *kihon-ippon-kumite* |  |
| *Jiyu-ippon –kumite (свободный поединок на одно атакующее действие)* |  |
| *Jiyu-kumite (свободный поединок)* | 100 |
| Парная отработка техники (атакующие действия руками, ногами, комбинации приемов) | 40 |
| Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| Выполнение аттестационных нормативов в соответствии с Положением о технической аттестации федерации |  |

**План-график годового цикла подготовки для учебно – тренировочных групп 3-го года обучения, час.(таблица 23)**

*Таблица 23*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | **22** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 12 | 13 | 20 | **150** |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 18 | 16 | 15 | 16 | 15 | 18 | 15 | 16 | 16 | 18 | 25 | **200** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **560** |
| *Kihon* | 12 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 22 | 120 |
| *Kata* | 20 | 18 | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 18 | 16 | 16 | 18 | 14 | 200 |
| *Kumite* | 22 | 23 | 23 | 23 | 19 | 18 | 30 | 19 | 23 | 18 | 22 | - | 240 |
| Выполнение аттестационных нормативов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | согласно календаря соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 78 | 81 | 78 | 81 | 74 | 74 | 81 | 75 | 78 | 74 | 81 | 81 | **936** |

**Содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах более 3-х лет обучения представлено в таблице 24**

*Таблица 24*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка - всего | 26 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ шотокан JKS в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Возникновение современного каратэ-до. Международная федерация каратэ шото (JKS) | 1 |
| Основные стили и организации традиционного каратэ окинаво - японского происхождения | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Развитие каратэ JKSв ДНР | 1 |
| Отличия традиционного и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия | 1 |
| Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятия *dojo*в каратэ. *Dojo-kun.* Японская терминология. | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Традиционные методы физической подготовки | 1 |
| Традиционные методы формирования морально-волевых качеств | 1 |
| Психофизическая характеристика *kata* | 2 |
| Психофизическая характеристика поединка | 2 |
| Традиционный взгляд на стратегию и тактику поединка | 1 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 1 |
| Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 2 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте | 2 |
| Практическая подготовка - всего | 1010 |
| Общая физическая подготовка - всего | 120 |
| Упражнения без предметов | 10 |
| Упражнения с предметами | 10 |
| Гимнастические упражнения | 30 |
| Легкоатлетические упражнения | 30 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 40 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 165 |
| Упражнения на развитие гибкости | 30 |
| Упражнения на развитие ловкости | 40 |
| Упражнения на развитие быстроты | 30 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 10 |
| Упражнения на развитие выносливости | 15 |
| Упражнения на развитие силы | 15 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 25 |
| Техническая подготовка - всего | 725 |
| ***Kihon****(базовая техника)* | 125 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 2 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки(*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi*) |  |
| Техника передвижения (*unsoku*) | 3 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*kaiten-ashi(mawate)* |  |
| сближение шагом, -*yori-ashi* |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugi-ashi* |  |
| Прыжки |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 15 |
| *tsuki-waza*,(*choku-tsuki,oi-tsuki,guaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-ysuki, tate-tsuki*) |  |
| *uchi-waza(tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi,juji-shuto-uchi)* |  |
| Техника ударов ногами (*keri-waza*) | 25 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| *kansetsu-geri* |  |
| *ushiro-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 25 |
| одной рукой (gedan-barai,age-uke,soto-ude-uke,uchi-ude-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,nagashi -uke,tate-shuto-uke,haishu-uke), |  |
| двумя руками (morote-uchi-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke,juji-haishu-uke,tate-shuto-uke) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke, nami-ashi*) |  |
| Комбинационная техника(*renzoku-waza*) | 25 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 10 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| Тренировка со специальным снаряжением *karate* | 20 |
| *makiwara* (удары руками, удары ногами) |  |
| боксерский мешок (удары руками, удары ногами,комбинации ударов) |  |
| *Эспандер* (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| ***Kata*** *(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 301 |
| *Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan, Junro Shodan, Junro –Nidan, Junro –Sandan, Junro- Yondan, Junro- Godan* | 101 |
| *Bunkai (Неіап-Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan)* | 200 |
| ***Kumite*** *(поединок) – всего* | 299 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 100 |
| *gohon-kumite(пятишаговый поединок)* |  |
| *sanbon-kumite(поединок на три атакующих техники)* |  |
| *kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику)* |  |
| *Jiyu-ippon –kumite (свободный поединок на одно атакующее действие)* |  |
| *Jiyu-kumite (свободный поединок)* | 150 |
| Парная отработка техники (атакующие действия руками, ногами, комбинации приемов) | 49 |
| Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| Выполнение аттестационных нормативов в соответствии с Положением о технической аттестации федерации |  |

**План-график годового цикла подготовки для учебно – тренировочных групп 3-го и более года обучения (таблица 25)**

*Таблица 25*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за  год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | - | **26** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 20 | **120** |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 9 | 36 | **165** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  | | | | | | | | | | | | **725** |
| *Kihon* | 15 | 12 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 12 | 10 | 10 | 11 | - | 125 |
| *Kata* | 23 | 27 | 27 | 28 | 25 | 27 | 29 | 27 | 30 | 27 | 31 | - | 301 |
| *Kumite* | 23 | 28 | 26 | 27 | 24 | 28 | 29 | 27 | 29 | 28 | 30 | - | 299 |
| Выполнение аттестационных нормативов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | - | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | По расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 88 | 92 | 88 | 92 | 84 | 88 | 92 | 88 | 92 | 88 | 92 | 56 | **1040** |

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
  
Отбор

Основными критериями отбора является функциональное состояние спортсмена, уровень его технико-тактического мастерства, а также силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Важное значение имеет также стабильность результатов спортсмена в соревнованиях.

Со 2-го года обучения начинается специализация по видам подготовки – в *kata* или *kumite*. При наличии способностей к обоим видам подготовки распределение часов осуществляется в равном количестве между ними.

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса  
  
**Содержание учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения представлено в таблице 26**

*Таблица 26*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка - всего | 30 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Предмет каратэ. Место каратэ шотокан JKS в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Развитие каратэ JKS в ДНР | 1 |
| Современное состояние каратэ JKS. Олимпийские перспективы. Профессиональные поединки | 1 |
| Отличия традиционного и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия | 1 |
| Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятия *dojo* в каратэ. *Dojo-kun.* Японская терминология. Азбука *kana* | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Построение и функции организма человека | 2 |
| Принцип единства тела, разума и духа в боевых искусствах Дальнего Востока | 2 |
| Традиционные методы физической подготовки | 1 |
| Традиционные методы формирования морально-волевых качеств | 1 |
| Психофизическая характеристика *kata* | 2 |
| Психофизическая характеристика поединка | 2 |
| Традиционный взгляд на стратегию и тактику поединка | 2 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 1 |
| Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте | 2 |
| Практическая подготовка - всего | 1203 |
| Общая физическая подготовка - всего | 150 |
| Упражнения без предметов | 25 |
| Упражнения с предметами | 25 |
| Гимнастические упражнения | 30 |
| Легкоатлетические упражнения | 20 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 50 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 240 |
| Упражнения на развитие гибкости | 40 |
| Упражнения на развитие ловкости | 30 |
| Упражнения на развитие быстроты | 40 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 30 |
| Упражнения на развитие выносливости | 30 |
| Упражнения на развитие силы | 40 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 30 |
| Техническая подготовка - всего | 813 |
| ***Kihon*** *(базовая техника)* | 165 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 5 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки (*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi, sanchin-ashi-dachi,sochin-ashi-dachi,hangetsu-dachi*) |  |
| Техника передвижения (*shintai-waza*) | 5 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*kaiten-ashi(mawate)* |  |
| сближение шагом -*yori-ashi* |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugiashi* |  |
| прыжки |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 10 |
| *tsuki-waza*,(*choku-tsuki,oi-tsuki,guaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki,age-tsuki*) |  |
| *uchi-waza*(*tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi,juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi*) |  |
| Техника ударов ногами (*keri-waza*) | 30 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| *kansetsu-geri* |  |
| *ushiro-geri* |  |
| *ura-mawashi-geri* |  |
| *ushiro-mawashi-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 20 |
| одной рукой (*gedan-barai,age-uke,soto-uke,uchi-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,haiwan-uke,tate-shuto-uke,haishu-uke,teisho-uke*), |  |
| двумя руками (*morote-uchi-uke,jodan-morote-uke,kosa-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke,juji-uke*) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke, nami-ashi*) |  |
| Комбинационная техника (*renzoku-waza*) | 40 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 25 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| Тренировка со специальным снаряжением *karate* | 30 |
| *makiwara* (удары руками, удары ногами) |  |
| боксерский мешок (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| *эспандер* (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| ***Kata****(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 324 |
| *Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan, Junro Shodan, Junro –Nidan, Junro –Sandan, Junro- Yondan, Junro- Godan, Bassai-dai, Jion, Empi, Kanku-dai* | 200 |
| *Bunkai(Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan,Bassai-dai)* | 124 |
| ***Kumite*** *(поединок) – всего* | 324 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 50 |
| *gohon-kumite (пятишаговый поединок)* | 50 |
| *sanbon-kumite(поединок на три атакующих техники)* | 50 |
| *kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику)* | 44 |
| *Jiyu-ippon –kumite (свободный поединок на одно атакующее действие)* | 50 |
| *Jiyu-kumite (свободный поединок)* | 80 |
| Парная отработка техники (атакующие действия руками, ногами, комбинации приемов, контратакующие действия, техника на опережение) |  |
| Выполнение контрольных нормативов согласно с Положением о технической аттестации федерации | 4 |
| Инструкторская и судейская практика- всего | 11 |
| Инструкторская практика | 5 |
| проведение разминки |  |
| Судейская практика | 6 |
| правила проведения соревнований |  |

**План-график годового цикла подготовки для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения, час. (таблица 27)**

*Таблица 27*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за  год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | **30** |
| Общая физическая подготовка | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 30 | **150** |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 21 | 21 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 20 | 30 | **240** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  | | | | | | | | | | | | **813** |
| *Kihon* | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 11 | 13 | 9 | 13 | 28 | 165 |
| *Kata* | 28 | 29 | 29 | 31 | 27 | 27 | 30 | 31 | 29 | 32 | 31 | - | 324 |
| *Kumite* | 28 | 29 | 29 | 31 | 27 | 27 | 30 | 31 | 29 | 32 | 31 | - | 324 |
| Выполнение аттестационных норма­тивов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | **11** |
| Участие в соревнованиях | согласно календаря соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 106 | 108 | 106 | 108 | 99 | 98 | 106 | 108 | 105 | 106 | 108 | 90 | **1248** |

**Содержание учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования 2-го года обучения представлены в таблице 28**

*Таблица 28*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка – всего | 42 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ шотокан JKS в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Развитие каратэ JKSв ДНР | 1 |
| Современное состояние каратэJKS. Олимпийские перспективы. Профессиональные поединки | 1 |
| Отличия традиционного и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия | 1 |
| Влияние религиозно-философских учений на формирование боевых искусств. Конфуцианство.Даосизм. Синто. Дзен-буддизм. | 1 |
| Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятия *dojo*в каратэ.*Dojo-kun.* Японская терминология. Азбука *kana* | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Строение и функции организма человека | 2 |
| Принцип единства тела, разума и духа в боевых искусствах Дальнего Востока | 2 |
| Психофизическая модель адепта традиционной школы шотокан каратэ | 2 |
| Традиционные методы физической подготовки | 2 |
| Традиционные методы формирования морально-волевых качеств | 1 |
| Психофизическая характеристика *kata* | 2 |
| Психофизическая характеристика поединка | 2 |
| Традиционный взгляд на стратегию и тактику поединка | 2 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 2 |
| Перспективное и текущее планирование подготовки спортсменов к соревнованиям по каратэ | 2 |
| Стратегия многолетней подготовки в спортивном каратэ | 2 |
| Физическая подготовка и развитие двигательных качеств в спортивном каратэ | 2 |
| Организация и техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном каратэ | 1 |
| Судейство соревнований по каратэJKS | 2 |
| Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте | 1 |
| Практическая подготовка - всего | 1284 |
| Общая физическая подготовка - всего | 165 |
| Упражнения без предметов | 20 |
| Упражнения с предметами | 20 |
| Гимнастические упражнения | 40 |
| Легкоатлетические упражнения | 35 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 50 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 260 |
| Упражнения на развитие гибкости | 40 |
| Упражнения на развитие ловкости | 40 |
| Упражнения на развитие быстроты | 30 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 30 |
| Упражнения на развитие выносливости | 40 |
| Упражнения на развитие силы | 40 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 40 |
| Техническая подготовка - всего | 859 |
| ***Kihon****(базовая техника)* | 159 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 5 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки(*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базовые стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi, sanchin-ashi-dachi,sochin-ashi-dachi,hangetsu-dachi*) |  |
| Техника передвижения(*unsoku)* | 5 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*kaiten-ashi(mawate)* |  |
| сближение шагом, -*yori-ashi* |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugi -ashi* |  |
| прыжки |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 20 |
| *tsuki-waza*,(*choku-tsuki,oi-tsuki,gyaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki, mavashi-tsuki,morote-tsuki, yama-tsuk, tate-tsuki,age-tsuki*) |  |
| *uchi-waza*(*tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi,juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi*) |  |
| Техника ударов ногами (*keri-waza*) | 25 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *uchi-mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| *kansetsu-geri* |  |
| *ushiro-geri* |  |
| *ura-mawashi-geri* |  |
| *ushiro-mawashi-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 25 |
| одной рукой (*gedan-barai,age-uke,soto-ude-uke,uchi-ude-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,haiwan-uke,tate-shuto-uke,haisu-uke,teisho-uke*), |  |
| двумя руками (*morote-uchi-uke,jodan-morote-haiwan-uke,kosa-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke,juji-haishu-uke,tate-heiko-shuto-uke,kosa-teisho-uke*) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke, nami-ashi*) |  |
| Комбинационная техника(*renzoku-waza*) | 20 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 24 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| Тренировка со специальным снаряжением *karate* | 35 |
| *makiwara* (удары руками, удары ногами) |  |
| боксерский мешок (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| *эспандер* (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| ***Kata*** *(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 349 |
| *Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan, Junro Shodan, Junro –Nidan, Junro –Sandan, Junro- Yondan, Junro- Godan, Bassai-dai, Jion, Empi, Kanku-dai.Nijushiho,Gojushiho-sho, Kanku-sho* | 159 |
| *Bunkai(Jion, Empi, Kanku-dai)* | 190 |
| ***Kumite*** *(поединок) – всего* | 351 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 101 |
| *gohon-kumite(пятишаговый поединок)* |  |
| *sanbon-kumite(поединок на три атакующих техники)* |  |
| *kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику)* |  |
| *Jiyu-ippon –kumite (свободный поединок на одно атакующее действие)* |  |
| *Jiyu-kumite (свободный поединок)* | 150 |
| Парная отработка техники (атакующие действия руками, ногами, комбинации приемов, контратакующие действия, техника на опережение) | 100 |
| Выполнение контрольных нормативов согласно с Положением о технической аттестации федерации | 4 |
| Инструкторская и судейская практика- всего | 22 |
| Инструкторская практика | 10 |
| проведение разминки |  |
| Судейская практика | 12 |
| правила проведения соревнований |  |
| организация мест соревнований |  |

**План-график годового цикла подготовки для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения, час. (таблица 29)**

*Таблица 29*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за  год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | **42** |
| Общая физическая подготовка | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 52 | **165** |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 18 | 20 | 22 | 20 | 22 | 22 | 18 | 18 | 16 | 14 | 50 | **260** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  | | | | | | | | | | | | **859** |
| *Kihon* | 16 | 14 | 15 | 15 | 13 | 15 | 13 | 14 | 15 | 15 | 14 | - | 159 |
| *Kata* | 30 | 34 | 31 | 30 | 28 | 26 | 32 | 33 | 34 | 34 | 37 | - | 349 |
| *Kumite* | 30 | 34 | 31 | 31 | 28 | 25 | 33 | 33 | 34 | 34 | 38 | - | 351 |
| Выполнение аттестационных норма­тивов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | **22** |
| Участие в соревнованиях | согласно календаря соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 114 | 117 | 114 | 117 | 104 | 104 | 116 | 114 | 117 | 114 | 117 | 104 | **1352** |

**Содержание учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования более 2-х лет обучения (таблица 30)**

*Таблица 30*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка – всего | 42 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ шотокан JKS в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 1 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Развитие каратэ JKSв ДНР | 1 |
| Современное состояние каратэJKS. Олимпийские перспективы. Профессиональные поединки | 1 |
| Отличия традиционного и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия | 1 |
| Влияние религиозно-философских учений на формирование боевых искусств. Конфуцианство. Даосизм. Синто. Дзен-буддизм. | 1 |
| Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятия *dojo*в каратэ. *Dojo-kun.* Японская терминология. Азбука *kana* | 1 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 1 |
| Строение и функции организма человека | 2 |
| Принцип единства тела, разума и духа в боевых искусствах Дальнего Востока | 2 |
| Психофизическая модель адепта традиционной школы шотокан каратэ JKS | 2 |
| Традиционные методы физической подготовки | 2 |
| Психофизическая характеристика *kata* | 1 |
| Психофизическая характеристика поединка | 2 |
| Традиционный взгляд на стратегию и тактику поединка | 2 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 2 |
| Перспективное и текущее планирование подготовки спортсменов к соревнованиям по каратэ | 2 |
| Стратегия многолетней подготовки в спортивном каратэ | 2 |
| Физическая подготовка и развитие двигательных качеств в спортивном каратэ | 2 |
| Организация и техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном каратэ | 2 |
| Судейство соревнований по каратэJKS | 2 |
| Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 1 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте | 2 |
| Практическая подготовка - всего | 1377 |
| Общая физическая подготовка - всего | 150 |
| Упражнения без предметов | 10 |
| Упражнения с предметами | 20 |
| Гимнастические упражнения | 40 |
| Легкоатлетические упражнения | 30 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 50 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 250 |
| Упражнения на развитие гибкости | 30 |
| Упражнения на развитие ловкости | 20 |
| Упражнения на развитие быстроты | 30 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 40 |
| Упражнения на развитие выносливости | 50 |
| Упражнения на развитие силы | 40 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 40 |
| Техническая подготовка - всего | 977 |
| ***Kihon****(базовая техника)* | 165 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 2 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки(*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базове стойки (*kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi, ,hangetsu-dachi, sanchin-dachi,sochin-dachi, shiko-dach, sagi-ashi-dachi*) |  |
| Техника передвижения (*unsoku*) | 3 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*kaiten-ashi(mawate)* |  |
| сближение шагом, -*yori-ashi* |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugi-ashi* |  |
| Прыжок (скачковые виды перемещения тела) |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 5 |
| *tsuki-waza,(choku-tsuki,oi-tsuki,gyaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki, mavashi-tsuki,morote-tsuki, yama-tsuk, tate-tsuki,age-tsuki)* |  |
| *uchi-waza(tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi,juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)* |  |
| Техника ударов ногами (*keri-waza*) | 30 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *uchi- mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| *kansetsu-geri* |  |
| *ushiro-geri* |  |
| *ura-mawashi-geri* |  |
| *ushiro- mawashi-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 20 |
| одной рукой (*gedan-barai,age-uke,soto-ude-uke,uchi-ude-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,haiwan-uke,tate-shuto-uke,haisu-uke,teisho-uke*), |  |
| двумя руками (*morote-uchi-uke,jodan-morote-haiwan-uke,kosa-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke,juji-haishu-uke,tate-heiko-shuto-uke,kosa-teisho-uke*) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke, nami-ashi*) |  |
| Комбинационная техника(*renzoku-waza*) | 20 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 30 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| Тренировка со специальным снаряжением *karate* | 55 |
| *makiwara* (удары руками, удары ногами) |  |
| боксерский мешок (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| *эспандер* (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| ***Kata*** *(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 406 |
| *Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan, Junro Shodan, Junro –Nidan, Junro –Sandan, Junro- Yondan, Junro- Godan, Bassai-dai, Jion, Empi, Kanku-dai. Nijushiho,Gojushiho-sho, Kanku-sho, Sochin, Gankaku, Jitte* | 200 |
| *Bunkai(Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –ShodanBassai-dai, Jion, Empi, Kanku-dai.Nijushiho,Gojushiho-sho, Kanku-sho)* | 206 |
| ***Kumite*** *(поединок) – всего* | 406 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 106 |
| *gohon-kumite(пятишаговый поединок)* |  |
| *sanbon-kumite(поединок на три атакующих техники)* |  |
| *kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику)* |  |
| *Jiyu-ippon –kumite (свободный поединок на одно атакующее действие)* |  |
| *Jiyu-kumite (свободный поединок)* | 200 |
| Парная отработка техники (атакующие действия руками, ногами, комбинации приемов, контратакующие действия, техника на опережение) | 100 |
| Выполнение контрольных нормативов согласно с Положением о технической аттестации федерации | 4 |
| Инструкторская и судейская практика- всего | 33 |
| Инструкторская практика | 13 |
| проведение разминки |  |
| помощь в проведении занятий в группах начальной подготовки |  |
| Судейская практика | 20 |
| правила проведения соревнований |  |
| организация мест соревнований |  |
| судейская документация |  |

**План-график годового цикла подготовки для групп спортивного совершенствования более 3-х лет обучения, час. (таблица 31)**

*Таблица 31*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за  Год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | **42** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 12 | 13 | 20 | **150** |
| Специальная физическая подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 15 | 15 | 18 | 26 | 52 | **250** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  | | | | | | | | | | | | **977** |
| *Kihon* | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 52 | 165 |
| *Kata* | 40 | 38 | 37 | 35 | 33 | 33 | 39 | 39 | 38 | 38 | 36 | - | 406 |
| *Kumite* | 41 | 38 | 37 | 35 | 33 | 32 | 39 | 36 | 41 | 38 | 36 | - | 406 |
| Выполнение аттестационных норма­тивов | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | **4** |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | **33** |
| Участие в соревнованиях | согласно календаря соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 126 | 120 | 122 | 120 | 112 | 112 | 126 | 120 | 124 | 122 | 126 | 126 | **1456** |

**ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Отбор

В группах высшего спортивного мастерства значительно повышается интенсивность тренировочных нагрузок. Основные задачи спортивной подготовки: развитие специальных физических качеств; совершенствование физической, технической, психологической и тактической подготовленности; достижение высокого уровня теоретической подготовленности по спортивной тренировки.

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса

**Содержание учебно-тренировочного процесса группы**

**высшего спортивного мастерства (таблица 32)**

*Таблица 32*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки и содержание занятия | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка – всего | 50 |
| Правила безопасности во время занятий каратэ | 1 |
| Предмет каратэ. Место каратэ шотокан JKS в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ | 2 |
| Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека | 1 |
| Источники каратэ. Боевые искусства Индии, Китая и Окинавы | 1 |
| Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ | 1 |
| Развитие каратэ JKSв ДНР | 1 |
| Современное состояние каратэJKS. Олимпийские перспективы. Профессиональные поединки | 1 |
| Отличия традиционного и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия | 1 |
| Влияние религиозно-философских учений на формирование боевых искусств. Конфуцианство. Даосизм. Синтоизм. Дзен-буддизм. | 1 |
| Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ | 1 |
| Традиции и этикет в боевых искусствах | 1 |
| Понятия *dojo* в каратэ. *Dojo-kun.* Японская терминология. Азбука *kana* | 2 |
| Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах | 2 |
| Строение и функции организма человека | 4 |
| Принцип единства тела, разума и духа *«Син-Ги-Тай»* в системе боевых искусств Японии | 2 |
| Психофизическая модель адепта традиционной школы шотокан каратэ | 1 |
| Традиционные методы физической подготовки | 2 |
| Психофизическая характеристика *kata* | 2 |
| Психофизическая характеристика поединка | 2 |
| Традиционный и современный взгляд на стратегию и тактику поединка | 2 |
| Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке | 4 |
| Перспективное и текущее планирование подго-товки спортсменов к соревнованиям по каратэ | 2 |
| Стратегия многолетней подготовки в спортивном каратэ | 2 |
| Физическая подготовка и развитие двигательных качеств в спортивном каратэ | 1 |
| Организация и техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном каратэ | 1 |
| Судейство соревнований по каратэ JKS | 2 |
| Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды | 1 |
| Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов | 2 |
| Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте | 4 |
| Практическая подготовка - всего | 1534 |
| Общая физическая подготовка - всего | 150 |
| Упражнения без предметов | 14 |
| Упражнения с предметами | 16 |
| Гимнастические упражнения | 40 |
| Легкоатлетические упражнения | 30 |
| Плавание | вне сетки часов |
| Спортивные игры | 50 |
| Туризм | вне сетки часов |
| Специальная физическая подготовка - всего | 400 |
| Упражнения на развитие гибкости | 50 |
| Упражнения на развитие ловкости | 50 |
| Упражнения на развитие быстроты | 80 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 40 |
| Упражнения на развитие выносливости | 80 |
| Упражнения на развитие силы | 60 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 40 |
| Техническая подготовка - всего | 984 |
| ***Kihon*** *(базовая техника)* | 73 |
| Техника стоек (*tachi-waza*) | 2 |
| стойки готовности (*musubi-dachi,hachiji-dachi*) |  |
| учебные стойки (*heisoku-dachi,heiko-dachi,renoji-dachi,teiji-dachi*) |  |
| базове стойки *(kiba-dachi,zenkutsu-dachi,kokutsu-dachi,kosa-dachi,nekoashi-dachi, ,hangetsu-dachi, sanchin-dachi,sochin-dachi, shiko-dach, sagi-ashi-dachi*) |  |
| Техника передвижения (*unsoku*) | 2 |
| шаг |  |
| шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°)-*kaiten-ashi (mawate)* |  |
| сближение шагом, -*yori-ashi* |  |
| скольжение-*suri-ashi, tsugi-ashi* |  |
| прыжки |  |
| Техника ударов руками (*te-waza*) | 4 |
| *tsuki-waza,(choku-tsuki,oi-tsuki,gyaku-tsuki,kizami-tsuki,ura-tsuki,kagi-tsuki, mavashi-tsuki,morote-tsuki, yama-tsuk, tate-tsuki,age-tsuki)* |  |
| *uchi-waza(tettsui-uchi,uraken-uchi,yonhon-nukite, shuto-uchi,mae-empi-uchi,yoko-empi-uchi,ushiro-empi-uchi,tate-empi-uchi,mawashi-empi-uchi,haito-uchi,juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)* |  |
| Техника ударов ногами (*keri-waza*) | 10 |
| *mae-geri* |  |
| *yoko-geri-keage* |  |
| *yoko-geri-kekomi* |  |
| *mawashi-geri* |  |
| *uchi- mawashi-geri* |  |
| *hiza-geri* |  |
| *Fumikomi* |  |
| *mikazuki-geri* |  |
| *kansetsu-geri* |  |
| *ushiro-geri* |  |
| *ura-mawashi-geri* |  |
| *ushiro- mawashi-geri* |  |
| Техника защитных действий (*uke-waza*) | 5 |
| одной рукой (*gedan-barai,age-uke,soto-uke,uchi-uke,shuto-uke,sukui-uke,nagashi-uke,te-osae-uke,haiwan-uke,tate-shuto-uke,haishu-uke,teisho-uke, keito-uke*) |  |
| двумя руками (*morote-uchi-uke,jodan-morote-haiwan-uke,kosa-uke,kakiwake-uke,juji-uke,manji-uke,juji-haishu-uke,tate-heiko-shuto-uke,kosa-teisho-uke,mawashi-uke*) |  |
| ногой - (*mikazuki-geri-uke,sune-uke, nami-ashi*) |  |
| Комбинационная техника(*renzoku-waza*) | 5 |
| ударов руками |  |
| ударов ногами |  |
| смешанная |  |
| Технические приемы с *jiyu-kamae* | 15 |
| удары руками |  |
| удары ногами |  |
| комбинации ударов |  |
| Тренировка со специальным снаряжением *karate* | 30 |
| *makiwara* (удары руками, удары ногами) |  |
| боксерский мешок (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| *Эспандер*  (удары руками, удары ногами, комбинации ударов) |  |
| ***Kata*** *(стандартизированные комплексы технических элементов)-всего* | 455 |
| ***KataShotokan****: Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan,Bassai-dai, Jion, Empi, Kanku-dai. Nijushiho,Gojushiho-sho, Kanku-sho, Sochin, Gankaku, Jitte, Bassai-sho, Gojushiho-dai, Unsu.* ***Koten kata****: Junro Shodan, Junro –Nidan, Junro –Sandan, Junro- Yondan, Junro- Godan, Kakuyoku shodan, Kakuyoku nidan, Kakuyoku sandan* | 250 |
| *Bunkai(Неіап -Shodan, Неіап –Nidan, Неіап –Sandan, Неіап –Yondan, Неіап –Godan, Tekki –Shodan Bassai-dai, Jion, Empi, Kanku-dai.Nijushiho,Gojushiho-sho, Kanku-sho,Sochin, Gankaku, Jitte, Bassai-sho, Gojushiho-dai, Unsu* | 205 |
| ***Kumite*** *(поединок) – всего* | 456 |
| *Kihon-kumite (обусловленный поединок)* | 216 |
| *gohon-kumite(пятишаговый поединок)* |  |
| *sanbon-kumite(поединок на три атакующих техники)* |  |
| *kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику)* |  |
| *kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику)* |  |
| *Jiyu-ippon –kumite (свободный поединок на одно атакующее действие)* |  |
| *Jiyu-kumite (свободный поединок)* | 240 |
| Парная отработка техники (атакующие действия руками, ногами, комбинации приемов, контратакующие действия, техника на опережение) |  |
| Выполнение контрольных нормативов согласно с Положением о технической аттестации федерации |  |
| Инструкторская и судейская практика- всего | 80 |
| Инструкторская практика | 40 |
| проведение занятий в группах начальной подготовки |  |
| проведение занятий в учебно – тренировочных группах |  |
| проведение занятий в группах спортивного совершенствования |  |
| Судейская практика | 40 |
| правила проведения соревнований |  |
| организация мест соревнований |  |
| судейская документация |  |
| судейская жестикуляция |  |
| судейство соревнований в качестве углового судьи, рефери, арбитра, главного секретаря и главного судьи |  |

**План-график годового цикла подготовки для групп высшего спортивного мастерства, час. (таблица 33)**

*Таблица 33*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за  год |
| IX | X | XI | XII | І | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | - | **50** |
| Общая физическая подготовка | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 30 | **150** |
| Специальная физическая подготовка | 33 | 33 | 27 | 30 | 26 | 29 | 33 | 33 | 33 | 33 | 30 | 60 | **400** |
| Технико-тактическая подготовка – всего |  | | | | | | | | | | | | **984** |
| *Kihon* | 15 | 10 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 6 | 10 | 73 |
| *Kata* | 36 | 39 | 45 | 42 | 39 | 36 | 42 | 40 | 42 | 42 | 42 | 10 | 455 |
| *Kumite* | 37 | 38 | 46 | 42 | 39 | 36 | 42 | 41 | 41 | 42 | 42 | 10 | 456 |
| Выполнение аттестационных норма­тивов | Согласно с действующим Положением про техническую аттестацию федераций | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | - | **80** |
| Участие в соревнованиях | согласно календаря соревнований | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | по расписанию | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | 144 | 142 | 144 | 140 | 128 | 128 | 144 | 142 | 144 | 144 | 144 | 120 | **1664** |

**СОДЕРЖАНИЕ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ**

Теоретическая подготовка

1. Правила безопасности во время занятий каратэ.

Медицинское обеспечение занятий по каратэ. Оборудование мест для занятий каратэ. Техника безопасности занятий каратэ. Защитное снаряжение.

2. Предмет каратэ. Место каратэ в системе боевых искусств мира. Основные понятия каратэ.

Боевые искусства мира: сравнительный обзор. Определение каратэ как боевого искусства и системы воспитания человека. Характерные черты каратэ. Традиционный и спортивный пути развития каратэ.

3. Характеристика каратэ-до как системы воспитания человека.

Составные части каратэ. Определение каратэ-до как системы воспитания человека. Классификация техники каратэ. Терминология каратэ.

4. Источники каратэ. Боевые искусства Китая и Окинавы.

Возникновения боевых систем в Китае. Традиции монастыря Шаолинь, влияние дальневосточных философско-религиозных доктрин на формирование философской базы воинских искусств. Школа *to-de* на острове Окинава.

5. Возникновение современного каратэ-до. Фунакоши Гичин- основатель современного каратэ-до. Продолжатель дела Фунакоши Гичина, Накаяма Масатоши – популяризатор современного Шотокан каратэ-до шеф-инструктор Японской Ассоциации Каратэ*.* Главный инструктор JKS - Асаи Тетсухико, унаследовавший методику современное каратэ от Накаямы Масатоши и давший ему новую перспективу.

6. Жизненный путь Фунакоши Гичина – «отца» современного каратэ. Деятельность Фунакоши Гичина по популяризации каратэ на территории Японии и в мире.

7. Основные стили и организации традиционного каратэ окинава-японского происхождения.

Причины возникновения различных стилей и направлений каратэ.

Международные организации каратэ.

Стиль каратэ *Shotokan. Gichin Funakoshi.*

Стиль каратэ *Wado-ryu. Hironori Otsuka.*

Стиль каратэ *Goju-ryu. Tedzun Miyagi*.

Стиль каратэ *Shito-ryu. Kenwa Mabuni*.

Стиль каратэ *Kyokushinkai. OyamaMasutatsu*.

8. Формирование спортивного направления каратэ. Международные спортивные организации каратэ.

Распространение каратэ-до в мире после второй мировой войны. Влияние западной цивилизации на формирование спортивного направления каратэ. Отличия традиционного и спортивного путей развития каратэ.

Японская Ассоциация каратэ *JKA*. Всемирная Федерация Любительского Каратэ (IAКF). Всемирный союз каратэ организаций (WUKO). Создание *Japan Karate Shotorenmei* - Японская федерация каратэ «Шото»..

Формирование «контактных» видов единоборств.

9. Развитие каратэ в Донецкой Народной Республике.

Развитие каратэ в Советском Союзе. Запрет на преподавание каратэ.

Развитие каратэ в СССР и Украине после снятия запрета.

Современная структура организации каратэ в ДНР. Обзор развития национальных видов единоборств.

10. Современное состояние каратэ. Олимпийские перспективы. Профессиональные поединки.

Современная структура развития боевых искусств в мире. Перспективы развития каратэ. Олимпийский прицел каратэ – за и против.

Коммерциализация каратэ. Профессиональные поединки. Адаптация классического каратэ в соответствии с требованиями современности.

11. Отличия классического и современного восприятия каратэ. Основные понятия традиционного восприятия.

12. Влияние религиозно-философских учений на формирование боевых искусств. Конфуцианство. Даосизм. Синтоизм. Дзен-буддизм.

Понятия «инь» и «янь». Пять первоэлементов и их взаимосвязь. Учение Бодхидхармы. Состояние «Мусин». Коаны Дзен.

13. Кодекс чести воина «Бусидо» и его влияние на каратэ.

14. Традиции и этикет в боевых искусствах.

15. Понятие *dojo* в каратэ. *Dojo-kun*. Японская терминология. Азбука *kana*.

16. Личность Учителя и система человеческих взаимоотношений в боевых искусствах.

17.Построение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Основы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на организм человека.

18. Принцип единства тела, ума и духа в боевых искусствах Дальнего Востока.

Понятие «*Shin-gi-tai*», *Kime* – физическое проявление *Shin-gi-tai*.

19. Ступени совершенствования человека в каратэ. Квалификации каратэ– аттестационная система тестирования (техническая система оценки ученических и мастерских степеней в каратэ).

20. Психофизическая модель адепта классической школы каратэ.  
Характеристика эпохи формирования боевых искусств. Требования к физическому развитию *karate-ka*. Требования к духовному состоянию *karate-ka*.

Физические и духовные качества, которые формируют воина (модельные характеристики). Качества, которые должны быть искоренены в ходе подготовки бойца.

21. Традиционные методы физической подготовки.

22. Традиционные методы формирования морально-волевых качеств.

23. Психофизическая характеристика *kata.* Взаимосвязь *kata* и *kumite*. Kata как синтез передачи энергетического состояния воина. *Kata* – «коаны каратэ». Понятие «*kiai*». Качества необходимые для освоения *kata.* Качества, которые мешают качественному освоению *kata*.

24. Психофизическая характеристика поединка. Понятие «*zanshin*». Эмоциональное состояние бойца. Понятие «*Mizu-no-kokoro*» и «*Tsuki-no-kokoro*». Энергетическое единение с противником. Качества необходимые для *kumite*. Качества, которые мешают в *kumite*.

25. Традиционный взгляд на стратегию и тактику поединка.

26. Дыхательные упражнения и медитативные практики в традиционной подготовке.

27. Оздоровительный аспект в системе боевых искусств.

28. Перспективное и текущее планирование подготовки спортсменов к соревнованиям по каратэ.

Календарь соревнований как отправная точка планирования. Планирование годового тренировочного цикла. Планирование месячного цикла тренировки. Недельные микроциклы.

29. Стратегия многолетней подготовки в спортивном каратэ.

Этапы многолетней подготовки в спортивном каратэ. Юношеский спорт. Этап высших спортивных достижений. Спорт ветеранов. Особенности каратэ для женщин.

30. Физическая подготовка и развитие двигательных качеств в спортивном каратэ. Скоростные качества. Силовая подготовка. Общая и специальная выносливость. Координация. Гибкость. Равновесие.

31. Организация и техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном каратэ. Организационные формы занятий боевыми искусствами. Клубные, федерации, ДЮСШ. Нормативно-правовая база занятий боевыми искусствами. Информационно-методическая база каратэ.

32. Судейство соревнований по каратэ JKS. Классификация соревнований по *kumite*. Правила соревнований по *kumite*. Методика судейства соревнований по *kumite*.

33. Единая спортивная классификация, спортивные нормы и разряды. Значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи спортивной классификации. Основные понятия спортивной классификации (спортивные разряды, спортивные звания, разрядные нормы и требования). Присвоения спортивных званий и разрядов.

34. Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов. Представление о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим работы и отдыха. Значение и основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие затраты энергии в течение суток. Особенности питания спортсменов во время тренировочных сборов и соревнований. Системы питания, их влияние на развитие физических качеств.

35. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте. Основные понятия врачебный контроль. Самоконтроль во время занятий спортом. Понятие об утомление и переутомление. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общее представление о восстановительные средства. Виды восстановительных средств.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя изучение технических элементов без партнера сначала в классическом варианте (*kihon*), потом – в свободном исполнении (*kamae*) и наконец закрепление с помощью специальных приспособлений каратэ. Сначала изучаются одиночные технические действия, которые затем объединяются в комбинации в различных вариантах (*renzoku-waza*).

*Kihon* – базовая техника – стиля *Shotokan karatedo* и отвечает требованиям к технике, которые выдвигал *Главный инструктор JKS - Асаи Тетсухико*, основоположник каратэJKS. Базовая техника включает в себя такие разделы:

*tashi-waza* - техника стоек;

*unsoku-waza* - техника передвижения;

*tsuki-waza* - техника прямых ударов руками;

*uchi-waza* – техника непрямых ударов руками;

*keri-waza* - техника ударов ногами;

*uke-waza* - техника защитных действий;

*renzoku-waza* - комбинационная техника;

техника с *kamae*.

Раздел *kata* – стандартизированные комплексы технических элементов, включает в себя *kata* из основного набора стиля *Shorinjiryu Kenkokan karatedo*, дополненный некоторыми комплексами из других стилей.

*Kata* изучаются как в варианте одиночного исполнения, так и в виде «*bunkai*» (применение действий используемых в ката).

*Kumite* – поединок, изучается в виде обусловленного и свободного поединков:

*Kihon-kumite (обусловленный поединок)*– обусловленный поединок, включает в себя:

*gohon-kumite* (пятишаговый поединок);

*sanbon-kumite(поединок на три атакующих техники);*

*kihon-ippon-kumite (учебный поединок на одну атакующую технику).*

Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка, как отдельного индивида-спортсмена, так и в целом команды является одной из ключевых в подготовке спортсмена к соревнованиям. Процесс морально-волевой подготовки личности спортсмена проходит три фазы, которые условно можно разделить на:

Философскую:

• Формирование системы знаний, понятий, сущности моральной и волевой подготовки. Создание положительного образа спортсмена на основе общественных морально-этических ценностей;

Психологическую:

• На основе знаний особенностей человеческой психики и ее возрастных особенностей, формирование у личности спортсменов мотивов к развитию морально-волевых качеств, создание на их основе устойчивых убеждений, которые и являются регулятором поведения и основой высоких спортивных показателей;

Педагогическую:

• Педагогический (тренировочный) процесс, направленный на приобретение необходимого опыта нравственного поведения и формирования волевых качеств в котором реализуются теоретические знания и проверяется прочность сформированной мотивационной базы к занятиям спортом и нацеленность на максимальный спортивный результат.

Целью морально-волевой подготовки является формирование следующих качеств личности спортсмена: доброжелательность, настойчивость, дисциплинированность, решительность, целеустремленность, смелость и другие.

Общая физическая подготовка

**Упражнения без предметов:** обще-развивающие упражнения на месте и в движении; разновидности ходьбы, бега, прыжки, построения и перестроения, упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости.

**Упражнения с предметами:** обще-развивающие упражнения с использованием гимнастических палок, флажков, мячей, медицинболов, скакалок, гимнастических скамеек и тому подобное.

**Гимнастические упражнения:** с учетом возраста и подготовки учеников акробатическая подготовка: перекаты вперед-назад, кувырки вперед-назад, полет-кувырок; стойки на плечах (березка), стойка на голове и руках, стойка на руках; равновесие – «ласточка», вальсет и курбет, переворот в сторону, вперед, назад (фляк), рондат; упражнения на снарядах (если есть условия): брусья параллельные, перекладина.

**Легкоатлетические упражнения:** усвоение техники бега на дистанции 30, 60, 100, 1000метров, кросс 3000метров; прыжки в длину с места, с разбега, тройным способом –«согнув ноги»; метание малого мяча; толкание ядра.   
Плавание (если есть условия): для новичков – освоение техники одного из способов плавания; плавание на дистанции 25, 50, 100 м без учета времени; игра на воде; способы спасения утопающих.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, бадминтон (на выбор учитывая возможности школы); подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации и скорости движений (подбирают с учетом возраста учащихся); эстафеты с преодолением препятствий.

**Туризм:** загородные путешественники, походы «выходного дня», туристические походы.

Специальная физическая подготовка

**Упражнения на развитие гибкости**

Маховые движения ногами в различных плоскостях.

Маховые и круговые движения руками в различных плоскостях с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития подвижности в суставах.

Упражнения для растяжения мышц и связок.

**Упражнения на развитие ловкости**

Жонглирование теннисными мячами и другими небольшими предметами.

Опрокидывание теннисными или гандбольными мячами в парах или тройках; броски баскетбольного мяча с поворотами; ведение мяча с обходом партнера. Разнообразные упражнения для развития равновесия – ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу. Подвижные и спортивные игры с мячом. Барьерный бег. Жонглирование футбольным мячом ногами.

**Упражнения на развитие скоростных качеств**

Бег: на скорость 30, 60 и 100 м; с внезапным изменением направления; с ускорением по сигналу.

Прыжки: со скакалкой с двумя или тремя оборотами за один подскок; в длину с разбега или с места; с высоким подниманием колен к груди.

**Упражнения на развитие координации**

Спортивные игры, акробатика, прыжки на батуте (если есть условия).

**Упражнения на развитие выносливости.**

Бег по пересеченной местности 1-15 км.

Плавание разнообразными способами 100-1000м.

**Упражнения на развитие силы**

Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой); подтягивание на планках разной ширины;

удержание тела в конечной точке подтягивания на двух и одной руке.

Силовые упражнения для туловища и шеи.  
Виси на перекладине и планках с грузом, на планках разной ширины на одной и двух руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в стойке на руках, в упоре на брусьях; приседания на двух (одной) ноге.

Становая тяга гири или гиперэкстензия.

Скоростно-силовые упражнения или кондиции

Многократное выполнение ударов ногами без потери качества исполнения.

Инструкторская и судейская практика

Овладение знаниями и навыками **судейства соревнований** по каратэ происходит в течение всего срока обучения в спортивных школах. В учебно – тренировочных группах учащиеся изучают правила проведения соревнований по каратэ, основные судейские термины.

Учащиеся-спортсмены групп спортивного совершенствования 1-го года обучения должны полностью изучить правила проведения соревнований по каратэ; на 2-м году – изучить положение об организации места соревнований. Учащиеся 3-го года обучения должны овладеть навыками ведения и составления судейской документации. На 4-м году обучения они выполняют обязанности секретаря и судьи-секундометриста соревнований, а также изучают жестикуляцию углового судьи и терминологию и жестикуляцию рефери.

Учащиеся-спортсмены групп высшего спортивного мастерства должны сдать экзамены на получение звания судьи первой категории, уметь провести соревнования в качестве углового судьи, рефери, арбитра, главного секретаря соревнований, главного судьи соревнований.

**Инструкторская практика** предполагает постоянные изучение и усовершенствование знаний и навыков по проведению практических занятий по каратэ.

Инструкторская практика начинается в 1-й год обучения в группах спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп должны овладеть команды для построения группы и проведения строевых упражнений, уметь провести разминку. С 3-го года обучения они помогают тренеру в проведении занятий в группах начальной подготовки, на 4-м - должны самостоятельно проводить занятий в этих группах, уметь выявлять ошибки при выполнении технических элементов и знать простейшие методы их исправления, а также правильно показать технический элемент и объяснить технику его выполнения.

Учащиеся-спортсмены групп высшего спортивного мастерства должны уметь вести занятия в группах начальной подготовки, учебно - тренировочных и группах спортивного совершенствования, индивидуальное занятие по технике и тактике каратэ, а также освоить знания из методики спортивной тренировки и уметь передать их младшим ученикам.

Медицинский контроль

Контроль физического состояния здоровья спортсменов осуществляются 2 раза в год (один раз в 6 мес.) во врачебно-физкультурном диспансере областного уровня.

Антидопинговый контроль

Антидопинговый контроль осуществляется в соответствии с нормами и требованиями антидопинговых правил, принятых Международным и Республиканским антидопинговыми комитетами.

Учреждения дополнительного образования спортивного профиля обязаны обеспечить возможность антидопингового контроля любого спортсмена в любой период подготовки.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной работы – формирование личности гармонично развитого спортсмена, способного достойно представлять ДНР на международной спортивной арене, преданного избранному виду спорта.

Цель определяет следующие задачи:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности, трудоспособности и настойчивости в овладении спортивным мастерством;

- формирование здоровых интересов и потребностей, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, а также в повседневной жизни.

Воспитание нравственных качеств предполагает привитие чувства коллективизма, дружбы и товарищества, долга и ответственности, воспитание дисциплинированности, скромности и культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, стремления достичь высоких спортивных результатов, самостоятельности.

Эстетическое воспитание способствует гармоничному развитию учеников, наделяет их тонким чувством прекрасного в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• соответствующая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• уважаемое отношение к традициям школы;

• система морального стимулирования;

• шефство опытных спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- торжественное зачисление учащихся в спортивную школу;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- соревновательная деятельность учащихся-спортсменов, ее анализ;

- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся школы;

- проведение тематических праздников;

- встреча с прославленными спортсменами;

- экскурсии и походы в театры, музеи, на выставки;

- тематические диспуты и беседы;

- участие в подготовке мест тренировок и соревнований.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ**

Требования к технике безопасности едины ко всем дисциплинам каратэ.

Общие требования к безопасности

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся, и поставит свою подпись, подтверждающую согласие и готовность их не нарушать.

Каждый ученик должен строго соблюдать правила техники безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды учителя (старшего) и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья и могло бы привести его самого, партнера или окружающих учеников к травме.

Ученик, нарушивший правила техники безопасности или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой здоровым и невредимым.

*К занятиям в спортивном зале допускаются:*

- прошедшие инструктаж по технике безопасности,

одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

*Опасными факторами в спортивном зале являются:*

- физические (напольное покрытие, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции, статические и динамические перегрузки);

- химические (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в спортивном зале.

Учащимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Требования техники безопасности перед началом занятий

- с разрешения тренера пройти в раздевалку;

- переодеться в спортивную форму, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;

- с разрешения тренера пройти в зал;

- разрешается брать с собой в зал только вещи; необходимые для занятий;

- запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием.

Требования техники безопасности во время занятия

Во время занятий учащийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания тренера;

- соблюдать определенный тренером интервал и

дистанцию между занимающимися;

- при отработке приемов в парах каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру; Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям;

- при отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения;

- если ученик в чем-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений;

- запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

- при возникновении малейшей боли при проведении болевого приема необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в которой возникла боль;

- во время проведения приемов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику;

- запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приемов, если на это нет прямых рекомендаций тренера;

- на тренировках категорически запрещается ношение спортсменами каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т. п. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, то об этом тренер и партнеры должны быть предупреждены;

- запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также выяснения личных отношений или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками;

- запрещается экспериментировать со своим партнером, как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т. п. эксперименты, опасные для здоровья;

- запрещается приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства и т. п.;

- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;

выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;

при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;

***Учащимся запрещается:***

- жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т. к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости;

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;

- выполнять любые действия без разрешения тренера;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера.

Требования техники безопасности в экстренных ситуациях

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями;

- при получении травмы сообщить об этом тренеру. При необходимости и по возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования техники безопасности к окончанию занятия

* сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру;
* с разрешения тренера выйти из спортивного зала;
* принять душ, переодеться, высушить волосы феном;
* при обнаружении неисправности оборудования или инвентаря проинформировать об этом тренера.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. - Минск: Харвест, 2002. - 640 с.

2.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1985. - 215 с.

4. Войнар Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. - Минск: Харвест, 2001. - 320 с.

5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. -М.:ФиС, 1991.-206 с.: ил.

6. Ильин Е.П. Психология спорта.-СПб.: Питер,2009.-352с:ил.сер. «Мастера психологии»

7. Каратэ: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. А.В. Поляков и др., - Коломна:«Принт сервис», 2013.-73 с.

8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для институтов физ.культуры /Л.П. Матвеев. - М.: ФиС. 1991.- 543 с.: ил.

9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте:

общая теория и ее практические приложения / В.Н Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

10. Спортивная борьба: учебник для институтов физ.культуры / под ред. А.П. Купцова. - М: ФиС, 1978. - 424 с.

11. Филин. В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб.пособие для институтов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987.-330 с.

12. Ю.Л. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. -М.:ФиС, 1988.-208 с.

1. Биджев С.В. Сетокан каратэ-до. – С-Петербург: Алмаз, 1994.
2. Вихман Вольф-Дитер. Школа каратэ-до. Искусство ката. – М.: Советский спорт, 1991.
3. Галан В.В. Данкай. Пособие для инструкторов каратэ-до. – Черновцы, 1995.

16. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

17. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция боевых искусств. – М.: АНС - Принт, 1991.

18. Коваль С.Ы., Холин Ю.Е. Дух воина. Краснодар:Маерли, 1993.

19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

20. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.

21. Нитобэ Инадзо. Бусидо - дух Японии. К.: София, 1997.

22. Нишияма Хидетака, Браун Ричард. Каратэ, или искусство борьбы пустой рукой. – Харьков:Рубикон, 1994.

23. Масатоши Накаяма. Философия Каратэ. – Калининград: Роза, 1993.

24. Масатоши Накаяма. «Лучшее каратэ» - Моква,1997.

25. Василий Микрюков. Энциклопедия каратэ, История и философия, теория и практика: Москва, 2013г.

26. Ролан Хаберзетцер. Каратэ для черных поясов: 1994г.

27. Гичин Фунакоши. Каратэ мой образ жизни. Феникс. 2013г.

28. Пантелеев Н.В. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделений спортивных школ. – М.: Госкомспорт СССР, 1981.

29. Положение о внешкольном учебно-воспитательное заведение. – К.: Кабинет Министров Украины, 26.01.1994.

30. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. – К.: Здоровье, 1986.

31. Типовое положение о детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ), специализированную детско-юношескую школу олимпийского резерва. – К.: Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 2.09.1992.

32. Трусов А.В. Каратэ-до – теория и практика. – К.: Славянский клуб, 1994.

33. Фомин В.П., Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

34. Цунетомо Ямамото. Хагакурэ – книга самурая. – С-Петербург: Евразия, 1996.

35. Ямагучи Госэй. Основы Годзю-Рю каратэ. – М.: Гранд, 1998.

36. Velte Herbert. Lexikon karate. – Bratislava: Alfa, 1986.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………….. | 2 |
| НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ……………………………… | 4 |
| Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку………………………………….. | 4 |
| Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки…………. | 5 |
| Критерии необходимых физических качеств…………………………… | 6 |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки …………….. | 7 |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе ……………………………………………………… | 8 |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования…............................................................. | 9 |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства………………………………………… | 10 |
| Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки…………………………………………………… | 11 |
| Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «каратэJKS»………………………………………………….. | 12 |
| Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку…….. | 12 |
| Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…. | 13 |
| Перечень тренировочных сборов…………………………………………. | 15 |
| МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ……………………………… | 17 |
| Планирование учебно-тренировочной работы…………………………... | 18 |
| Дозирование физических нагрузок на занятиях…………………………. | 18 |
| Контроль во время учебно-тренировочного процесса…………………... | 19 |
| Построение учебно-тренировочного занятия……………………………. | 20 |
| Примерный конспект занятия по каратэ JKS(группа начальной подготовки 1 года обучения)…………………………………………….. | 21 |
| Группы начальной подготовки……………………………………………. | 23 |
| Учебно-тренировочные группы…………………………………………... | 25 |
| Группы спортивного совершенствования………………………………... | 36 |
| Группы высшего спортивного мастерства……………………………….. | 48 |
| Содержание, средства и методы отдельных видов подготовки………… | 52 |
| Теоретическая подготовка………………………………………………… | 52 |
| Техническая подготовка…………………………………………………… | 54 |
| Морально-волевая подготовка……………………………………………. | 54 |
| Общая физическая подготовка……………………………………………. | 55 |
| Специальная физическая подготовка…………………………………….. | 56 |
| Инструкторская и судейская практика…………………………………… | 56 |
| Медицинский контроль…………………………………………………… | 57 |
| Антидопинговый контроль……………………………………………….. | 57 |
| Воспитательная работа……………………………………………………. | 57 |
| Техника безопасности на занятиях по каратэ JKS…………………… | 58 |
| Литература………………………………………………………………….. | 61 |