МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ Л. В. Козодаева
№ 69 от «01» 09 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ»
группа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)
на 2026-2027 учебный год

Срок реализациипрограммы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Рашевский А.Е.

Тамбов
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...3
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной спортивной подготовки……...5
Структура системы подготовки…….5
Объем соревновательной деятельности……... 5
Годовой учебно-тренировочный план…….. 5
Годовой учебно-тематический план……. 6
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… 9
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 10
Система контроля……. 10
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»……...11
Тест по дисциплине «Всестилевое каратэ»……13
Программа квалификационных экзаменов для отделения всестилевого каратэ……..16
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной спортивной подготовки. Общая физическая подготовка….. 19
Специальная физическая подготовка……. 20
Техническая подготовка ……..24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка …….24
План теоретической подготовки …….25
Психологическая подготовка ……..26
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки …….29
Перечень информационного обеспечения……. 30

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Рабочая программа «Всестилевое каратэ» (далее – Программа) разработана на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всестилевого каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивнойподготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. № 1068 (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденной приказом Министерстваспорта России от 29.02.2024 г. № 216.

Программа предназначена для групп начальной подготовки отделения всестилевое каратэ 3-го года обучения. В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься каратэ и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Целью Программы - является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

Задачи:

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

- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, овладение знаниями теории всестилевого каратэ, основными техническими приемами и практическими навыками проведения соревнований.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по всестилевому каратэ, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Основные методы учебно-тренировочных занятий: :

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

Основные средства учебно-тренировочных занятий:

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

Основной формой тренировочного процесса являются:

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

Срок реализации программы – 1 год.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и переводы в группы(лет)	Наполняемость рупп (человек)
Для спортивных дисциплин: «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	15-24

Структура системы подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Минимальное количество часов в год
Начальная подготовка	Третий год обучения	7	15-24	8	312

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»		
Контрольные	-	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки
		Свыше года
для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»		
1	Общая физическая подготовка, %	30-36
2	Специальная физическая подготовка, %	13-17
3	Участие в спортивных соревнованиях, %	-
4	Техническая подготовка, %	38-48
5	Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка, %	5-11
6	Инструкторска я и судейская практика, %	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановитель ные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-2

Годовой учебно-тематический план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки
		3 год
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	-
4	Техническая подготовка	126

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		**312**

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний иумений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительная процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов	В течение года

		закаливания и укрепление иммунитета)	
2.Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, ф регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
3.Развитие творческого мышления			
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера- преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств указан ниже в таблице:

Этап спортивной подготовки	*Мероприятия*	*Сроки проведения*
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Система контроля

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
- сдача квалификационного экзамена (8 КЮ, 7КЮ)
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"				

2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"				

4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Тест по дисциплине «Всестилевое каратэ»

На основе ФГТ (Федеральных государственных требований) и ППСП

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов для каждого вопроса.

1. Что из перечисленного входит в обязательные требования безопасности на тренировке по всестилевому каратэ?
а) Наличие у занимающегося пройденного медицинского осмотра и допуска к занятиям.
б) Использование только фирменной спортивной формы известных брендов.
в) Проведение тренером обязательной разминки и инструктажа перед началом занятия.
г) Наличие у тренера аптечки первой помощи в зоне проведения тренировки.
д) Правильные ответы а, в и г.

2. Какой из перечисленных терминов обозначает формальный комплекс упражнений (бой с тенью) в каратэ?
а) Кумитэ
б) Кияй
в) Ката
г) Кихон

3. Какая техника в каратэ относится к группе «Гери-вадза» (техника ног)?
а) Цки
б) Учи
в) Гэри
г) Укэ

4. Что означает основная стойка в каратэ «Зенкуцу-дачи»?
а) Стойка с равномерным распределением веса на обеих ногах, готовность к движению в любую сторону.
б) Стойка «спереди» с концентрацией большей части веса тела на впереди стоящей ноге.
в) Широкая и низкая стойка для развития силы ног.
г) Естественная стойка, ноги на ширине плеч.

5. В соответствии с антидопинговыми правилами РУСАДА, спортсмен обязан:
а) Информировать тренера о всех принимаемых лекарствах и БАДах.
б) Самостоятельно проверять любой принимаемый препарат на наличие запрещенных веществ.
в) Предоставлять информацию о своем местонахождении для проведения внезапных допинг-проб.
г) Знать и соблюдать Антидопинговые правила, неся личную ответственность за нарушение.

6. Какое из этих действий является грубым нарушением антидопинговых правил?
а) Употребление кофе перед соревнованиями.
б) Умышленный пропуск тестирования или уклонение от сдачи пробы.
в) Прием витамина С по рекомендации врача.
г) Употребление энергетического напитка, не проверенного на наличие запрещенных веществ.

7. Что такое «Кихон» в тренировочном процессе каратэ?
а) Свободный бой.

б) Основная часть тренировки, посвященная отработке базовой техники в парах.
в) Отводящий блок.
г) Базовая техника, отрабатываемая без партнера на месте и в движении.

8. Как переводится с японского и что обозначает термин «Кимэ»?
а) «Дух»; боевой крик для концентрации силы.
б) «Фокусировка»; максимальное напряжение мышц в конечной фазе удара.
в) «Основа»; базовая техника каратэ.
г) «Дистанция»; расстояние до противника.

9. При получении легкой травмы (ушиб, растяжение) на тренировке первоочередными действиями является:
а) Немедленно продолжить тренировку, чтобы «разработать» травму.
б) Наложить тугую повязку, не сообщая тренеру.
в) Немедленно прекратить выполнение упражнения, сообщить тренеру и применить к травмированному месту холод (лед).
г) Принять обезболивающее и сделать разогревающий компресс.

10. Какая из перечисленных стоек является наиболее устойчивой для атаки или защиты при прямом нападении?
а) Йои-дачи (стойка готовности)
б) Нэкоаси-дачи (стойка «кошачьей лапы»)
в) Киба-дачи (стойка «всадника»)
г) Дзэнкуцу-дачи (передняя стойка)

Ключ с правильными ответами и пояснениями:

1. д) Правильные ответы а, в и г. – Безопасность обеспечивается медицинским допуском, действиями тренера (разминка, инструктаж) и наличием средств для оказания первой помощи.
2. в) Ката – Это формализованная последовательность движений, имитирующая бой с несколькими противниками.
3. в) Гэри – Это общее название для ударов ногами. «Маэ-гэри» (прямой удар), « Mawashi-гэри» (круговой удар) и т.д.
4. б) Стойка «спереди» с концентрацией большей части веса тела на впереди стоящей ноге. – Это классическое определение стойки Зенкуцу-дачи.
5. г) Знать и соблюдать Антидопинговые правила, неся личную ответственность за нарушение. – Принцип строгой личной ответственности спортсмена является краеугольным камнем

Всемирного антидопингового кодекса.

6. б) Умышленный пропуск или уклонение от сдачи пробы. – Это нарушение приравнивается к положительной допинг-пробе и влечет за собой дисквалификацию.

7. г) Базовая техника, отрабатываемая без партнера на месте и в движении. – Кихон – это фундамент, на котором строятся все остальные навыки в каратэ.

8. б) «Фокусировка»; максимальное напряжение мышц в конечной фазе удара. – Кимэ – ключевой элемент для придания удару мощности и резкости.

9. в) Немедленно прекратить выполнение упражнения, сообщить тренеру и применить к травмированному месту холод (лед). – Стандартный протокол первой помощи при легких травмах для снятия отека и боли.

10. г) Дзэнкуцу-дачи (передняя стойка) – Эта стойка обеспечивает хорошую устойчивость вперед-назад и мощную базу для проведения атакующих и защитных действий по прямой линии.

Программа квалификационных экзаменов для отделения всестилевого каратэ МБУ ДО «Спортивная школа №7»

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

Экзамен состоит из трех туров, в которых экзаменуемый демонстрирует основные составляющие части традиционного каратэ-до: кихон, ката и кумитэ.

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

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

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

- передвижение должно начинаться без ненужных дополнительных действий (наклона корпуса, раскачивания и т.д.) и производиться в среднем или быстром темпе строго на одном уровне;

- перед началом движения переднее колено неподвижно и полностью выпрямляется при завершении движения в стойке ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;
- во время движения необходимо сохранение равновесия во всех его фазах;
- четкая фиксация конечного положения без дополнительных или остаточных движений.

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

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

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

К технике защиты предъявляются следующие требования:

- достаточная реальность исполнения блока, т.е. правильный уровень защиты и

реальная скорость исполнения блока при достаточной эффективности блока;

- начало блока без лишних подготовительных действий, т.е. рациональный замах;
- блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при правильной конечной его фазе;

- блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса.

Программа 8 КЮ

1 ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР КИХОН

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

3 ТУР ГОХОН-КУМИТЭ

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

Программа 7 КЮ

1 ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-НИДАН
2. ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН;

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

3 ТУР САНБОН-КУМИТЭ

1. СЭМЭТЭ: Вперед в ХИДАРИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН –

   ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

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

   УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – АГЭ-УКЕ –

   ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной спортивной подготовки

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и

органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек», «Флаги», «Перетягивание»

Гимнастика: Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка налопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

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

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

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

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

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

6. *уменьшения плеча рычага.*

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

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

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

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

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

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

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

1. *подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам, и другим способностям).*
2. *проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном и т.д.)*
3. *решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.д.);*
4. *проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и т.д.)*

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

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба

в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются схватки.

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

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

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Под выносливостью в широком смысле понимают способность

переносить неблагоприятные воздействия на организм.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

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

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

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

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

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

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

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

изменяя структуру движения.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Техническая подготовка

3 год обучения

Стойки: Хатиджи дачи, хэйсоку дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи Удары: Чоку цуки, ои цуки, мае гери

Блоки: Аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай, шото уке Ката: тайкеу шодан, хейан шодан, хейан нидан

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр

телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Государственные символы РФ	Государственный флаг Государственный гимн РФ	Для всех этапов спортивной подготовки
2	Этикет	Традиции каратэ Принципы каратэ Правила этикета в каратэ	
3	Личная общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	
4	Основы безопасности жизнедеятельности	Правила дорожного движения Правила поведения в спортивной школе Правила техники безопасности Правила пожарной безопасности	
5	Профилактика деструктивного поведения учащихся	Вредные привычки и их влияние на организм человека(курение, алкоголь, наркотики) Правила поведения в общественных местах Профилактика правонарушений	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Этап начальной подготовки 2 года обучения
2	История развития каратэ	История развития каратэ в России История развития каратэ в Тамбовской области	
3	Основы каратэ. Теория и практика	Средства разносторонней подготовки. Развитие нравственных качеств средствами каратэ.	
4		Основы методики обучения и тренировки каратиста	
5		Основы техники и тактики всестилевого каратэ, атакующие и оборонительные действия. Передвижения.	
6		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж	
7		Краткий обзор развития всестилевого каратэ в России. Каратэ в Тамбовской области	

Психологическая подготовка

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжѐнные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-

педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность условий для достижения цели влияют на его поведение. Основу мотиваций человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Во время тренировочного процесса и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть приняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для

этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при выполнении сложных упражнений. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг)	комплект	1
3	Зеркало настенное (1,6х2м)	штук	6
4	Конус тренировочный	штук	10
5	Лапы боксерские	пар	3
6	Лестница координационная	штук	2
7	Макивара	штук	8
8	Мат гимнастический	штук	6
9	Мешок боксерский	штук	8
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13	Мяч тенисный	штук	12
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Платформа балансировочная	штук	4
18	Подушка боксерская	штук	4
19	Секундомер	штук	3
20	Скакалка гимнастическая	штук	12
21	Скамейка гимнастическая	штук	4
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

Перечень информационного обеспечения

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

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Федерация всестилевого каратэ России -	http://askarate.ru/
Федеральный центр подготовки спортивного резерва	https://fcpsr.ru/
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/.	URL:http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/

Аудиовизуальные средства:

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