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 2026г

РАБОЧАЯПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»
Учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2)
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…….. 6
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
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……..……...11
Тест по дисциплине «Всестилевое каратэ»……13
Программа квалификационных экзаменов для отделения всестилевого каратэ……..……..16
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки. Общая физическая подготовка…….. 21
Специальная физическая подготовка……. 22
Техническая подготовка ……..23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка …….23
План теоретической подготовки …….24
Психологическая подготовка ……..25
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки …….28
Перечень информационного обеспечения……... 29

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 спортивной подготовки 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 Министерства спорта России от 29.02.2024 г. № 216.

Программа предназначена для групп учебно-тренировочного этапа отделения всестилевое каратэ 1-го года обучения. На учебно-тренировочном этапе 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 2 го года обучения.

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.

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 учебно-тренировочного этапа 1 го года обучения

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и переводы в группы(лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-16

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
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Второй год обучения	10	10-16	10	520

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»		
Контрольные	3	2
Отборочные	1	2
Основные	1	2

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**	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До трех лет
для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»		
1	Общая физическая подготовка, %	21-27
2	Специальная физическая подготовка, %	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях, %	4-5
4	Техническая подготовка, %	38-48
5	Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка, %	7-15
6	Инструкторска я и судейская практика, %	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановитель ные мероприятия, тестирование и контроль, %	2-4

Годовой учебно-тематический план

№ п/п	**Виды спортивной подготовки и иные мероприятия**	Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		До трех лет
1	Общая физическая подготовка	148

2	Специальная физическая подготовка	70
3	Участие в спортивных соревнованиях	-
4	Техническая подготовка	170
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8
Общее количество часов в год		**416**

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.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-тренировочногопроцесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)	В течение года

3.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 мероприятияхи 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
4.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
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные 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 углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные 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*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	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» для продвинутого уровня

На основе ФГТ (Федеральных государственных требований) и ППСП

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

1. Какое из перечисленных условий является ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ для обеспечения безопасности во время проведения спаррингов (кумитэ) на тренировке?
а) Использование всего комплекта защитной экипировки, предусмотренного правилами вида спорта.
б) Проведение спаррингов только между спортсменами с равной или аналогичной спортивной квалификацией.
в) Наличие у тренера действующей судейской лицензии.
г) Четкое соблюдение спортсменами команд и правил, установленных тренером для данного упражнения.

2. Какой термин объединяет три ключевых аспекта техники в каратэ:

правильная скорость выполнения, правильная сила удара и правильный выбор дистанции?
а) Кимэ
б) Вадза
в) Зансин
г) Хёси

3. При выполнении связки «ой-дзуки (удар с подшагом) - гэдан-барай (нижний блок) - гияку-дзуки (удар дальней рукой)» в движении, основное внимание следует уделить:
а) Мощи каждого отдельного движения.
б) Непрерывности и плавности перехода между элементами.
в) Сохранению центра тяжести на одном уровне без вертикальных колебаний.
г) Максимальной скорости выполнения первого удара.

4. Согласно Всемирному антидопинговому кодексу (ВАДА), спортсмен несет персональную ответственность за любое запрещенное вещество, найденное в его пробе. Это правило известно как:
а) Принцип строгой ответственности.
б) Правило спортивного честного игрока.
в) Принцип презумпции виновности.
г) Кодекс спортивной этики.

5. Что из перечисленного спортсмен ОБЯЗАН делать в рамках программы РУСАДА «Пул тестирования и информации о месте нахождения»?
а) Раз в год присылать письмо с адресом места жительства.
б) Предоставлять расписание своего местонахождения на 1 квартал вперед.
в) Регулярно и своевременно актуализировать информацию о своем местонахождении для возможности проведения внезапных выборочных проверок.
г) Сообщать о своем местонахождении только в день запланированного тестирования.

6. Какой из принципов выполнения техники каратэ описывается как «состояние непрерывной осознанности и готовности после выполнения атаки, предполагающее контроль за действиями противника и подготовку к следующему движению»?
а) Кимэ
б) Зансин
в) Кияй
г) Хачудзи-дачи

7. Для эффективного выполнения блока Ёко-укэ (учи-укэ) от кругового удара ногой (маваши-гери) наиболее важным является:
а) Мощное встречное движение предплечьем.

б) Своевременный уход с линии атаки и постановка блока под правильным углом.
в) Сильный боевой крик (киай).
г) Предварительное изучение ката, в котором есть этот блок.

8. Что означает японская командная фраза «Ямэ!», которую использует тренер или судья?
а) Начать!
б) Стой! / Остановиться!
в) Приготовиться!
г) Продолжать!

9. При отработке техники в парах (кихон-кумитэ) ваш партнер не рассчитал силу и нанес болезненный удар, не предусмотренный заданием. Ваши первоочередные действия?
а) Немедленно ответить с большей силой, чтобы «проучить» партнера.
б) Молча продолжить упражнение, чтобы не показать слабость.
в) Немедленно остановиться, обозначить проблему партнеру и сообщить тренеру.
г) Сделать паузу, а после тренировки сказать тренеру, чтобы того наказали.

10. Стойка «Киба-дачи» («стойка всадника») характеризуется:
а) Смещением веса тела преимущественно на впереди стоящую ногу.
б) Низким центром тяжести, параллельным положением стоп и напряжением внутренней поверхности бедер.
в) Короткой дистанцией между стопами для быстроты передвижений.
г) Переносом веса тела на заднюю ногу для подготовки к удару.

Ключ с правильными ответами и пояснениями:

1. а) Использование всего комплекта защитной экипировки... и г) Четкое соблюдение спортсменами команд и правил...
– Безопасность в кумитэ обеспечивается как использованием снаряжения, так и дисциплиной.
2. г) Хёси – Этот термин означает «ритм» или «тайминг» и включает в себя сочетание скорости, силы и выбора момента.
3. б) Непрерывности и плавности перехода между элементами и
в) Сохранению центра тяжести...
– На продвинутом уровне важно отрабатывать связки как единое целое, без потери баланса.
4. а) Принцип строгой ответственности.

– Это фундаментальное антидопинговое правило, которое должен знать каждый спортсмен.
5. в) Регулярно и своевременно актуализировать информацию о своем местонахождении... – Это основа системы «Пул тестирования и информации о месте нахождения», применяемой к спортсменам сборных команд и кандидатов в них.
6. б) Зансин – Это ключевое понятие, обозначающее сохранение концентрации после атаки, а не расслабление.
7. б) Своевременный уход с линии атаки и постановка блока под правильным углом.
– Простое встречное движение часто недостаточно против быстрой круговой атаки; необходим уход с траектории удара.
8. б) Стой! / Остановиться! – Базовая, но критически важная судейская команда, которую каждый обязан знать.
9. в) Немедленно остановиться, обозначить проблему партнеру и сообщить тренеру.
– Правильный алгоритм действий для предотвращения травм и разрешения конфликтной ситуации под руководством тренера.
10. б) Низким центром тяжести, параллельным положением стоп и напряжением внутренней поверхности бедер.
– Это классическое техническое описание стойки Киба-дачи.

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 5 – 4 КЮ.

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

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или

назад предъявляются требования аналогичные при сдаче на 8-6 КЮ, но более строго учитываются такие погрешности как:

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

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

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

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

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

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

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

- мощная и реальная блокировка действий противника и последующая эффективная контратака;

- при атакующих действиях первая атака готовит последующую и обеспечивает её эффективность;
- мощная работа бедер и мышц живота;
- эффективная связь элементов РЕНДЗОКУ через вращение бедер, когда конечное положение бедер и соответственно ударных частей тела в первом элементе является исходным для начала другого;
- отсутствие пауз между элементами РЕНДЗОКУ, что должно обеспечить высокую

скорость переключения с одного элемента на другой и последующую высокую скорость вращения бедер;
- согласованные действия между верхней и нижней частями тела, за счет включения крупных, наиболее сильных мышечных групп (мышцы живота).

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

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

Программа 5 КЮ

1 ТУР КАТА

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

2 ТУР КИХОН

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

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

3 ТУР

КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

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

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с ШУТО-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ – отпор ГЯКУ ХАЙТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад с АГЭ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, отпор МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН

3. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН

4. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с УЧИ-УДЕ-УКЕ ДЗЁДАН отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

5. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад в КИБА-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ отпор УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН в КИБА-ДАЧИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

<u>Программа 4 КЮ</u>

1 ТУР КАТА

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

2 ТУР КИХОН

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

3 ТУР КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

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

Отпор руками после защиты на усмотрение УКЭТЭ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 2-го года обучения

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения; - выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

-технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Техническая подготовка. Тренировочный этап.

1 год обучения

Стойки: Хатиджи дачи, хэйсоку дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, киба дачи

Удары: Чоку цуки, ои цуки, мае гери, гьяку цуки, йоко гери, кидзами цуки, маваши гери, хайто учи, уракен учи

Блоки: Аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай, шото уке Ката: хейан годан, хейан ой куми, Тэки шодан, тэйджи шодан

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	Тренировочный процесс	Спортивная тренировка – понятия, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.	Тренировочный этап 1 года обучения
2	Режим спортсмена	Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.	
4	Организация инструкторской и судейской практики	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.	

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