

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО СШ № 2
Протокол № 4
от «31» мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО СШ № 2
В.К. Нерубенко
приказ № 208 от «26» июня 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «каратэ»**

Возраст обучающихся с 7 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Авторы составители:

Дубина Н.М. – старший тренер-преподаватель, в/к
Клестова Е.Н. – тренер-преподаватель в/к,
Тибейкина Е.Н. – заместитель директора, в/к
Костюкова Е.В. – инструктор-методист, п/к

г. Белгород, 2024

Оглавление

Оглавление

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Цель и задачи программы
 2. Характеристика вида спорта
 - 2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся на этапе, количество лиц, обучающихся на этапе
 - 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы
 - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.5. Календарный учебно-тренировочный график
 - 2.6. Календарный план воспитательной работы
 - 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.8. Инструкторская и судейская практика
 - 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
 3. Система контроля за реализацией дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «каратэ»
 - 3.1. Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительного этапа
 4. Рабочая программа по виду спорта
 - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 4.2. Перечень методов развития физических качеств
 - 4.4. Учебно-тематический план
 5. Материально-технические условия
 6. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы
- Приложение № 1

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в спортивно-оздоровительной группе.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «каратэ» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта «каатэ», физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для зачисления на обучение по программам спортивной подготовки.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования мотивации к регулярным занятиям спортом и сохранению, укреплению собственного здоровья посредством занятий каратэ.

Задачи Программы:

- формирование у детей интереса к виду спорта;

- умение использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;

- увеличение двигательного опыта новыми действиями; - обучение базовой технике выполнения элементов вида спорта;

- содействие развитию двигательных способностей; - воспитание положительных морально-волевых качеств;

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

2.Характеристика вида спорта каратэ

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой,

предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую популярность во всем мире.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: кумитэ (весовые категории, командные соревнования).

Спортивный поединок, или кумитэ, – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми – «переплетённые руки» и тэ – «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами.

Личные и командные соревнования по ката и кумитэ проводятся между соперниками одного пола.

2.1.Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся на этапе, количество лиц, обучающихся на этапе.

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, количество лиц, обучающихся на этапе в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта «каратэ».

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)*
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7-18 лет	15

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности определяется:

На этапе начальной подготовки - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного от минимальной наполняемости.

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Общий объем Программы включает: количество часов в неделю, общее количество часов в год, количество тренировок в неделю, общее количество тренировок в год.

Объем дополнительной общеразвивающей подготовки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Кол-во часов в неделю	4
Общее кол-во часов в год	184

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать 2-х академических часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися разновозрастной категории:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядом и (или) спортивных званий.
- Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (кол-во суток)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация образовательного процесса регламентируется учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель, годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых и физкультурных мероприятий Учреждения.

Реализация программы начинается 1 сентября.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в процессе реализации программы нагрузка дозируется в часах.

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

№	Виды спортивной подготовки и иные	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------------------------	------------------------------------

п/п	мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
Для спортивной дисциплины «весовая категория»		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-
3.	Интегральная подготовка (%)	-
4.	Техническая подготовка (%)	30-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап	Недельная нагрузка в часах
			4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2
		Минимальная наполняемость групп (человек, мин)	15
1.	Общая физическая подготовка		74
2.	Специальная физическая подготовка		-
3.	Интегральная подготовка		-
4.	Техническая подготовка		56
5.	Тактическая подготовка		38
	Теоретическая подготовка		6
	Психологическая подготовка		6
6.	Инструкторская практика		-
	Судейская практика		-
7.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия		1
	Восстановительные мероприятия		1
	Тестирование и контроль		2
8.	Участие в спортивных соревнованиях		-
Общее количество часов в год			184

2.5. Календарный учебно-тренировочный график

Годовой план рассчитан на 46 учебных недель в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Расписание занятий утверждается директором учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учетом и в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Примерный календарный учебно-тренировочный график для спортивно-оздоровительной группы

Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	-	74
Специальная физическая подготовка													-
Интегральная подготовка													-
Техническая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	4	-	56
Тактическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	-	38
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
Психологическая подготовка	1	1			1	1		1		1			6
Инструкторская практика													-
Судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, мероприятия				1									1
Восстановительные мероприятия											1		1
Тестирование и контроль				1					1				2
Участие в спортивных соревнованиях													-
Всего:	18	16	17	18	18	16	17	17	18	17	12		184

2.6. Календарный план мероприятий воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в СШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Рекомендуемый 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 и умений 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 восстановительные 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 закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в 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, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе 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 общего кругозора юных	В течение года

		спортсменов.	
--	--	--------------	--

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса Самбо истов. Решение воспитательных задач с самбистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у самбистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

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 проведения спортивных 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: - 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 соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых	В течение

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	предусмотрено: - формирование знаний и умений 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	года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные 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 закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в 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, определяемые учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	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 общего кругозора юных	В течение года

Психологическая подготовка

В самбо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях самбистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть

и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Средства для воспитания решительности:

- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

Для воспитания настойчивости:

- обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;
- метание мяча в цель на точность;
- выполнение упражнений в максимальном темпе;
- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

Средства для воспитания выдержки:

- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;
- задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;
- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

Средства для воспитания смелости:

- выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;
- демонстрация техники упражнений перед группой.

Средства для воспитания трудолюбия

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
- содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся

с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	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 Учреждении
	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 Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-	1-2 раза в	Составление отчета о проведении

спортивное мероприятие «Честная игра»	год	мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео
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

2.8. Инструкторская и судебная практика

Инструкторская и судебная практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судебской работе.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта самбо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся самбо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судебная практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, используемой на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по самбо, привлечения обучающихся к выполнению судебных обязанностей, ведению протоколов соревнований.

2.9. 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).

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;

- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный этап	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

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

3. Система контроля за реализацией дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «каратэ»

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить комплекс контрольных упражнений (контрольные нормативы).

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

3.1. Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительного этапа

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»		
1	Бег на 30 м	с
2	Челночный бег 3x10 м	с
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см

Уровень сдачи контрольных нормативов в спортивно-оздоровительной группе рассчитывается из динамики развития физических качеств на начало и окончание учебного года.

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

4. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов с целью получения запланированных результатов.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по самбо для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одной организации (данное решение должно быть утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Структура рабочей программы:

Титульный лист

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Содержание теоретической и практической подготовки
4. План воспитательной работы
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся
6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.)
7. Календарное планирование (этапы годичного цикла)
8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки
9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта - каратэ. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На спортивно-оздоровительном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные методы тренировки: игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный, контрольный.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростносиловые упражнения, школа техники каратэ (кихон), прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы: Основной формой учебно-тренировочного процесса являются, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия (если необходимо), тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Общая физическая подготовка Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие его двигательных качеств, на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 ударов 2-3 подхода, серия движений в течении 10 сек. Включаются в 3-4 основных занятия (различные удары руками и ногами в лапу, мешок, в воздух или с партнером).

-Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м в каждом из 3-х основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. Играть нужно по правилам. Время может быть укороченным. Можно проводить как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки. развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Сопутствующие задачи: повышение способности концентрировать внимание и усилия повышение быстроты движения воспитание воли к проявлению максимальных усилий

Средства:

-Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.д.) – интенсивность 80-95% от максимальной. Выполняется однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 минут. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

-Те же упражнения, выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 75-80% от максимальной. В основные занятия 2 раза в неделю.

-Изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 сек, в 2- 4 подхода с интервалами отдыха 1-2 мин. В основных занятиях 2 раза в неделю.

-Метание снарядов весом 3-5кг (набивной мяч, ядро, граната, камень и т.д.). Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю. увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: Повышение способности проявлять силу Повышение силовой выносливости

Улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах Исправление дефектов телосложения и осанки

Средства:

-Упражнения со штангой, гирями и др. отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны и повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 50-70% от максимальной. В основных занятиях – 3 раза в неделю.

-Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, подтягивания, приседание «пистолет» и др). выполнять до отказа в 1-3 подходах с интервалом отдыха 1-3 мин. Применять в зарядке 3 раза в неделю.

-Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на 1 ноге, на 2 одновременно). Выполнять до отказа. Повторять 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин. Включать в основные занятия 2-3 раза в неделю. развитие общей выносливости

Специальная физическая подготовка.

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями.

Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости - с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия - в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения: - прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см. То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину.

Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения. При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы.

Темп выполнения – предельный и околопредельный.

Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности).

Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

Скорость и методы ее реализации

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения
- частота движения

- способность к ускорению
- быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции:

1. Реакция на движущийся объект.
2. Реакция выбора

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек.

Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект
- оценить направление и скорость его движения
- выбрать план действий
- начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты.

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.

В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении. С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц.

В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести.

Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий. Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения. Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является и контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения. Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями: Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3

подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин. Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин. Имитация ударов без отягощения (3-5 раз) Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз) Имитация ударов без отягощения (3-5 раз) Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

С ускорением: Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др. Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.

С хода: С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

Переменный: Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимальной возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него

Методические указания к развитию быстроты

Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта.

Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП.

Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

Выносливость и методы ее развития

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним

из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин.

Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Основные средства: -Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором. На данном этапе используется обычно 3 вида работы.

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости. Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее. Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах. Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Ловкость и методы ее развития

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений.

В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении.

Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Способы и методы развития ловкости

Введение необычных исходных положений.

Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя.

Ведение боя не в своей стойке.

Зеркальное выполнение упражнений.

То же, что и в предыдущем случае.

Изменение скорости или темпа движения.

Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке. Смена способов выполнения упражнений
Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
Осложнение упражнений дополнительными движениями
Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п. Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях
Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку.

Применение разных тактических комбинаций.

-Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях

-Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестны

-Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование

-Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку

-Варьирование различных тактических условий

-Ведение боя с различными спарринг-партнерами

-Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий

-Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях

-Направленное варьирование внешних отягощений

-Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами -Использование разных материально-технических средств и условий

-Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

Гибкость и методы ее развития.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость.

Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения для развития гибкости

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре, те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан).

В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений. Наибольшая сумма повторений в одном занятии

при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка: спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

-скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, т/атлетика и др.) характеризуется тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения.

-виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.)

-виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.)

Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

Единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ.

- техника ударов руками

- техника ударов ногами

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Критериями технического мастерства являются: Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Эффективность владения спортивной техникой.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя

- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на

возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия. Факторы, характеризующие благоприятные условия: Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника.

Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя. Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши».

Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть: атакующей. Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером.

4.2. Перечень методов развития физических качеств.

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В подготовке каратэ следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

Методы развития силовых способностей: методы повторного упражнения с использованием непереносимых отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий, в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрический усилий, стато-динамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод – пассивное растягивание мышц.

Методы развития скоростных способностей: методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей: стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости: равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости: основной метод повторный. В процессе развития физических качеств у спортсменов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у Самбистов.

4.3. Профилактика травматизма на занятиях каратэ

Основные причины травматизма на занятиях каратэ:

- недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий;
- отсутствие навыка страховки партнера и само страховки;
- нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;
- участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;
- начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;
- отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать каратистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий. Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени.

Учебно-тематический план представлен в приложении № 1.

5. Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	8
6.	Мяч теннисный	штук	15
7.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 х 12 м)	комплект	1
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
10.	Секундомер	штук	1
11.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1

6. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

1. Иванов – Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 – 576 с.
2. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР ПРЕСС, 1999 – 544 с.
3. Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
4. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005 – 400 с.
5. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
6. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 – 480 с.
7. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 – 208 с.
8. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.

9. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 192 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001- 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 - 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
12. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России [электронный ресурс] <http://ruswkf.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 01.02.2023).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап	Всего на спортивно-оздоровительном этапе:	≈ 120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.