**УТВЕРЖДАЮ**

Исполнительный директор

ОСОО «Национальная федерация каратэдо

Фудокан-Шотокан России»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.П.Савранский

«25» декабря 2019г.

**Программа спортивной подготовки по ФУДОКАН**

Год составления 2019

**Составитель:**

**Лебедев Игорь Витальевич, 6 Дан Фудокан,**

**тренер-преподаватель высшей квалификационной категории**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. | 3 |
| 2. НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ. | 7 |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст | 7 |
| лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки. |  |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной | 8 |
| подготовки по виду Фудокану. |  |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по Фудокану. | 8 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы. | 9 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. | 9 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки. | 11 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. | 12 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. | 14 |
| 2.9. | Учебный план по Фудокан. | 15 |
| 2.10. | Формы и режим занятий. | 16 |
| 2.11.Структура годичного цикла. | 16 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. | 20 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к |  |
| технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Предупреждение травматизма при занятии Фудоканом. | 20 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | 21 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов. | 22 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, | 23 |
| психологического и биохимического контроля. |  |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. | 25 |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки. | 34 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств. | 34 |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий. | 35 |
| 3.9. Планы инструкторской и судейской практики. | 36 |
| 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. | 37 |
| 4.1. | Влияние физических качеств и телосложения на результативность в Фудокане | 37 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы. | 37 |
| 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. | 38 |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП и СФП, ТТП. | 40 |
| 4.5. Перечень информационного обеспечения. | 43 |
| 4.6. | План физкультурных и спортивных мероприятий. | 45 |
| 5.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ | 45 |
| ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ ЕЁ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. |  |
| 6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОКУ. | 48 |
| 6.1. | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку. | 48 |
| 6.2. Требования к материально- технической базе инфраструктуре, и иным условиям. | 49 |
| Приложение 1. КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ФУДОКАНА. | 50 |
| Приложение 2. ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУДОКАН. | 56 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. | 66 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по Фудокан составлена в соответствии с законом «Об образовании РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. ФЗ от 07.05.2013г. № 99-ФЗ), приказом Министерства спорта России от 24.10.2012 № 325"О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки Российской Федерации", Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 07.07.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.)., письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, 2012 год. и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность различных спортивных организаций и основополагающие принципы подготовки спортсменов.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Образовательная программа направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся на обеспечение их духовно-нравственного, патриотического и трудового воспитания, на выявление и поддержание талантов, на профориентацию обучающихся, их социализацию и адаптацию к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

**Актуальность.**

Данные изменения в названиях этапов имеют для теории и методики современного каратэ принципиальное значение. Они отражают специфику Фудокан каратэ, отличающую его от большинства других спортивных единоборств.

**Характеристика Фудокана**

Основатель стиля каратэ Фудокан – доктор спортивной физиологии Илья Йорга (10 Дан), Сербия.

С целью сохранения оригинальных идей каратэ, воинских традиций каратэ сенсей Илья Йорга в 1980 году, в день своего сорокалетия, объявил о создании нового стиля традиционного каратэ - Фудокан. В переводе с японского Фудокан означает: Дом с прочным основанием (фудо - устойчивый фундамент, кан - дом). Т.о. Фудокан - это система самообороны и боевое искусство, имеющее традиционные корни и опыт мастеров прошлого.

И.Йорга подчеркивает, что Фудокан - это традиционное каратэ, в котором кихон, ката и кумитэ играют одинаково важную роль. В поединках выше всего ценится победа одним решающим ударом (в соответствии со старинным принципом «иккэн хиссацу - одним ударом на­повал»).

И. Йорга с точки зрения физиологии человека, медицины и механики объяснил и описал основные принципы традиционного каратэ, что позволило отойти от старых методов проб и ошибок и выйти на качественно новый уровень методики преподавания, что отражено в 14 книгах по Фудокан каратэ.

Сенсей И. Йорга видел разницу между азиатским типом человека и европейским, поэтому Фудокан стал европеизированным стилем каратэ, философия которого базируется на православии, необходимо отметить, что методическим и духовным центром Фудокан - каратэ является православный монастырь Св. Прохора Пчиньского в Сербии.

Техника данного стиля включает элементы из Шотокан, Годзю-рю. Она сгруппирована в ката, часть ката И. Йорга создал заново на основе элементов из классических ката упомянутых стилей.

Фудокан как спорт представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. Личные и командные соревнования проводятся по четырём дисциплинам: Ката, Кумитэ, Эн-Бу, Фуку-Го. В каждой дисциплине есть подразделы - категории, по которым проводятся соревнования в зависимости от возраста и половой принадлежности.

Предлагаемая программа подготовлена на основе результатов обобщения многолетнего тренерского опыта работы со спортсменами различных возрастных групп и квалификации и анализа современных данных научно-педагогических исследований в области теории и методики каратэ и других спортивных единоборств. Программа регламентирует тренировочный процесс как модель построения системы многолетней подготовки спортсменов на различных возрастных этапах, направленной на достижение следующих важных целей:

* 1. Укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями;
1. Качественное освоение широкого арсенала приемов Фудокан каратэ и тактических моделей их применения в соревнованиях, ускоряющих повышение результативности состязательной деятельности;
2. Позитивное воздействие на формирование личностных качеств занимающихся, в соответствии, как с общепринятыми, так и установленными в каратэ нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.
3. Расширение разнообразия досуговой деятельности детей и подростков с целью

заполнения свободного от общеобразовательной учебы времени, которая бы одновременно укрепляла и развивала их двигательный и интеллектуальный потенциал, отвлекала от улицы и предупреждала развитие вредных и пагубных привычек.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их деятельности на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса за счет применения четко

ориентированных установок, средств и методов, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчиненности и направленных на ускорение динамики овладения техникой и тактикой Фудокан каратэ. Занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании специализированных тренировочных средств.

Содержание предлагаемой программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса.

При распределении изучаемых средств Фудокана по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

**Педагогическая целесообразность**

Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Многолетняя практика показала, что из физически слабых детей можно готовить высококлассных спортсменов.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшею цель своих занятий Фудоканом, т.е. создал отличную мотивацию – стать Мастером Фудокана.

Чтобы достичь высокого спортивного результата - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

Данная образовательная программа по Фудокан строится на таких **основных принципах обучения** как:

* 1. индивидуальность
	2. доступность
	3. преемственность
	4. результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

1. групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
2. работа по индивидуальным планам
3. тестирование
4. участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
5. инструкторская и судейская практика

**Цель программы*:*** Создание оптимальных условий для физического и психическогоразвития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся и достижение высших спортивных результатов посредством систематических занятий по Фудокану.

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

-преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

-преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе (нормативный срок освоения - весь период):

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся [наряду](http://www.pravoteka.ru/enc/3565.html) с [основами](http://www.pravoteka.ru/enc/4070.html) технических навыков Фудокана;

- освоение [основ](http://www.pravoteka.ru/enc/4070.html) знаний в [области](http://www.pravoteka.ru/enc/3780.html) гигиены и первой [медицинской помощи](http://www.pravoteka.ru/enc/3211.html), а также овладение теоретическими [основами](http://www.pravoteka.ru/enc/4070.html) физической культуры и навыков самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники Фудокана;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий Фудоканом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по Фудокану;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по Фудокану;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

* + - структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельно-практического опыта.
	1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
	2. Теоретические занятия
1. Инструкторская и судейская практика
2. Контрольно-переводные испытания
3. Соревновательная практика
4. Восстановительные мероприятия
5. Медицинский контроль
6. Воспитательная работа

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники Фудокана, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в Российской Федерации.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по Фудокану**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | *Таблица № 1* |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной | Продолжительность | Минимальный возраст для | Наполняемость |
| подготовки | этапов (в годах) | зачисления в группы (лет) | групп (человек) |
| Спортивно-оздоровительный | Без ограничений | 5 | 10-30 |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12-25 |
| Тренировочный этап (этап | 5 | 10 | 8-14 |
| спортивной специализации) |  |  |  |
| Этап совершенствования | Без ограничений | 15 | 1-8 |
| спортивного мастерства |  |  |  |
| Этап высшего спортивного | Без ограничений | 18 | 1-6 |
| мастерства |  |  |  |

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд Мастера спорта.

**Условия зачисления в спортивную организацию, комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения.**

Спортсменами-учащимися могут быть дети, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю и минимальное количество занимающихся в группах устанавливается в соответствии с Уставом спортивной организации и в соответствии с законодательством РФ.

Для реализации поставленных целей в учебно-тренировочном процессе используются образовательные программы физкультурно-спортивной направленности. Все образовательные программы являются модифицированными и представляют стандарт образования по данным направлениям. Программа по Фудокану реализуются, исходя из вида учреждения, функций и задач, этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности обучающихся.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду Фудокану**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица № 2* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы спортивной |  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |  |
| подготовки | Этап | Этап начальной |  | Тренировочный | Этап |  | Этап |
|  | СО | подготовки |  | этап (этап | совершен- |  | высшего |
|  |  |  |  |  | спортивной | ствования |  | спортивного |
|  |  |  |  |  | специализации) | спортивного |  | мастерства |
|  | Весь | До | Свыше |  | До | Свыше | мастерства |  |  |
|  | период | года | года |  | двух | двух лет |  |  |  |
|  |  |  |  |  | лет |  |  |  |  |
| Общая физическая | 31-39 | 31-39 | 31-39 |  | 16-19 | 16-19 | 16-19 |  | 16-19 |
| подготовка(%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная | 13-17 | 13-17 | 13-17 |  | 18-24 | 18-24 | 18-24 |  | 18-24 |
| физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая | 39-50 | 39-50 | 38-49 |  | 42-54 | 42-54 | 42-54 |  | 42-54 |
| подготовка(%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая и | 4-6 | 4-6 | 5-7 |  | 4-6 | 4-6 | 3-5 |  | 3-5 |
| психологическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка(%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в | 2-4 | 2-4 | 2-4 |  | 8-12 | 8-12 | 9-13 |  | 9-13 |
| соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| инструкторская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская практика(%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по Фудокану**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица № 3* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Виды |  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |  |
| спортивных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнований | Этап | Этап начальной |  | Тренировочный | Этап | Этап |  |
|  | СО | подготовки |  | этап (этап | совершенст- | высшего |  |
|  |  |  |  |  | спортивной | вования | спортивного |  |
|  |  |  |  |  | специализации) | спортивного | мастерства |  |
|  | Весь | До | Свыше |  | До | Свыше | мастерства |  |  |
|  | период | года | года |  | двух | двух лет |  |  |  |
|  |  |  |  |  | лет |  |  |  |  |
| Контрольные | - | - | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 4 |  |
| Отборочные | - | - | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 3 |  |
| Основные | - | - | - |  | 3 | 3 | 2 | 2 |  |
| Главные | - | - | - |  | 1 | 1 | 2 | 2 |  |

**2.4.Режимы тренировочной работы.**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по Фудокану**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Таблица № 4* |
|  |  |  |  |
|  | Физические качества и телосложение | Уровень влияния |  |
|  | Скоростные способности | 3 |  |
|  | Мышечная сила | 2 |  |
|  | Вестибулярная устойчивость | 3 |  |
|  | Выносливость | 2 |  |
|  | Гибкость | 2 |  |
|  | Координационные способности | 3 |  |
|  | Телосложение | 1 |  |
| Условные обозначения: |  |  |
| 3 | - значительное влияние; |  |  |
| 2 | - среднее влияние; |  |  |
| 1 | - незначительное влияние. |  |  |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица №5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| норматив |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Этап |  | Тренировочный | Этап | Этап |
|  |  | начальной |  | этап (этап | совершен- | высшего |
|  |  | подготовки |  | спортивной | ствования | спортивного |
|  |  |  |  | специализации) | мастерства | мастерства |
|  | Весь | До | Свыше | До | Свыше | Весь | Весь |
|  | период | года | года | двух | двух | период | период |
|  |  |  |  | лет | лет |  |  |
| Количество часов | До 6 | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 | 32 |
| в неделю |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество | До 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| тренировок в |  |  |  |  |  |  |  |
| неделю |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее | До 312 | 312 | 468 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |
| количество часов |  |  |  |  |  |  |  |
| в год |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество | До 104 | 156 | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 |
| тренировок в год |  |  |  |  |  |  |  |

**2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнованиях и правилам Фудокана; выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.**

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе СС:

* развитие и совершенствование специальных физических (скоростная и силовая выносливость, специализированные проявления быстроты и силы) и психических качеств;
* изучение приемов и ката Фудокана, относящихся к категории повышенной сложности, успешное участие в квалификационных испытаниях на присвоение квалификационных разрядов 2 и 1 кю и квалификационного звания 1 Дан;
* совершенствование техники и тактики Фудокана;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого ранга;
* достижение стабильных спортивных результатов, характерных для стадии первых больших успехов, выполнение нормативов, необходимых для присвоения звания Мастера спорта РФ.

На этапе обучения СС ведется поиск путей наиболее полной реализации возможностей организма молодого спортсмена и его двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Тренировки приобретают специализированную направленность, в них используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения высоких результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

При совершенствовании технико-тактической подготовленности большое внимание также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации боевых действий в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Педагогическая деятельность тренера в основном направлена на специализирование психофизиологических функций молодых спортсменов, в результате которого у них сокращается время двигательных реагирований, улучшается концентрация и распределение внимания, точнее фиксируются изменения дистанционных и временных параметров боевых взаимодействий с различными соперниками.

С 16 лет у юношей и девушек начинает улучшатся двигательная память, позволяя им быстро осваивать большой арсенал атакующих и защитно-ответных приемов, их комбинаций, ката повышенной исполнительской сложности, сохранять необходимую величину амплитуд, динамику и точность выполняемых боевых действий в вариативных условиях соревновательного поединка.

Создаются предпосылки для развития оперативного тактического мышления, требующего быстроты восприятия и анализа информации о намерениях и действиях соперника в условиях дефицита времени для выбора и применения адекватных технико-тактических средств.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

У молодых каратэк в возрасте 14-18 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков и выполнения ката. Это требует коррекции используемого спортсменом-кумитистом состава боевых действий, ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение им основных средств Фудокана должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений. Для спортсмена, специализирующегося в ката, индивидуализация характера их выполнения может зависеть от его конституции, возможного доминантного развития какого-либо физического качества, уровня технической подготовленности, артистизма, которые выражаются в выборе ритма исполнения всего ката и скорости отдельных движений и комбинаций, расстановке силовых акцентов и временных пауз, подборе средств выразительности и др.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

* + ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратэк и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три основные формы контроля: оперативный, текущий и этапный (итоговый).

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку:

* реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки;
* качества выполнения отдельных технико-тактических действий и их комбинаций;
* поведения спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный (итоговый) контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами полугодичного или годичного макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

При выборе интенсивности выполнения каждого тренировочного задания необходимо определить преимущественную направленность нагрузки в рамках определенных физиологических границ зон интенсивности.

**Зоны интенсивности и преимущественная направленность тренировочных нагрузок ЧСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | *Таблица № 6* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЧСС (ударов в мин) |  | Зоны интенсивности | Направленность нагрузки |  |
|  |  |  |  | (развитие физических качеств) |  |
|  | 10 – 130 аэробная |  | восстановительная | координационные способности |  |
|  |  |  | пассивная гибкость |  |  |  |
|  | 140 – 170 аэробная |  | развивающая активная | ловкость, общая выносливость |  |
|  |  |  | гибкость |  |  |  |
|  | 170 – 180 смешанная |  | аэробно-анаэробная | силовая выносливость |  |
|  | Свыше 180 |  | анаэробная лактатная | скоростная выносливость |  |
|  | не информативна |  | анаэробная алактатная | быстрота, скоростно-силовые, |  |
|  |  |  |  | максимально-силовые |  |
|  | **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** |  |
|  |  |  |  |  | *Таблица № 7* |  |
|  | **Направленность микроциклов** |  | **Код** |  |
|  |  |  |  |  | **микроцикла** |  |
|  | **Период фундаментальной подготовки** –функционально-техническая | **РФ** |  |
|  | направленность |  |  |  |  |
|  |  |  | **РФ** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Общеподготовительный этап** –техническая направленность, | **РТ** |  |
|  | повышение интенсивности |  |  |  |  |
|  |  |  | **РТ** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Специально-подготовительный этап** –модель соревновательной | **К** |  |
|  | нагрузки |  |  |  |  |
|  | **Предсоревновательный –** выведение на пик спортивной формы | **П** |  |
|  | **Соревнования** |  |  | **С** |  |
|  | **Переходный** –восстановление после соревновательных нагрузок | **В** |  |

Где: РФ – развивающее -физический, РТ – развивающе – технический, К – контрольный

**Процентное распределение времени тренировки по средствам**

**подготовки в РФ – микроцикле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Таблица № 8* |
|  |  |  |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени тренировки** |
|  | ОФП | 64 |
| Понедельник | СП | 36 |
|  | СорП (сор-ая подготовка) | - |
|  | ОФП | 100 |
| Вторник | СП | - |
|  | СорП | - |
|  |  |  | ОФП | 45 |
| Среда |  |  | СП | 30 |
|  |  |  | СорП | 25 |
|  |  |  | ОФП | 100 |
| Четверг |  |  | СП | - |
|  |  |  | СорП | - |
|  |  |  | ОФП | 48 |
| Пятница |  |  | СП | 42 |
|  |  |  | СорП | 10 |
|  |  |  | ОФП | 100 |
| Суббота |  |  | СП | + парная баня, массаж |
|  |  |  | СорП |  |
| Воскресенье |  |  | Активный отдых |  |
| **Процентное распределение времени тренировки по средствам** |
|  | **подготовки в РТ – микроцикле** |  |
|  |  |  |  |  | *Таблица № 9* |
|  |  |  | **Средства тренировки** |  | **% от времени тренировки** |
| **Дни недели** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ОФП |  | 40 |
| Понедельник |  |  | СП |  | 44 |
|  |  |  | СорП |  | 16 |
|  |  |  | ОФП |  | 22 |
| Вторник |  |  | СП |  | 64 |
|  |  |  | СорП |  | 14 |
|  |  |  | ОФП |  | 35 |
| Среда |  |  | СП |  | 51 |
|  |  |  | СорП |  | 14 |
|  |  |  | ОФП |  | 33 |
| Четверг |  |  | СП |  | 67 |
|  |  |  | СорП |  | - |
|  |  |  | ОФП |  | 25 |
| Пятница |  |  | СП |  | 50 |
|  |  |  | СорП |  | 25 |
|  |  |  | ОФП |  | 100 |
| Суббота |  |  | СП |  | + парная баня, массаж |
|  |  |  | СорП |  |  |
| Воскресенье |  |  | Активный отдых |  |

* CорП — соревновательная подготовка

**Процентное распределение времени тренировки по средствам**

**подготовки в К – микроцикле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Таблица №10* |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени тренировки** |
|  | ОФП | 15 |
| Понедельник | СП | 73 |
|  | СорП | 12 |
|  | ОФП | 80 |
| Вторник | СП | 20 |
|  | СорП | - |
|  | ОФП | 25 |
| Среда | СП | 60 |
|  | СорП | 15 |
|  | ОФП | 40 |
| Четверг | СП | 60 |
|  | СорП | - |
|  | ОФП | 32 |
| Пятница | СП | 48 |
|  | СорП | 20 |
| Суббота | ОФП | 76 |
|  | СП | - |
|  | СорП | 24 |
|  |  | + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых |  |

СорП — соревновательная подготовка

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица | Количеств |
|  |  | измерения | о изделий |
| 1. | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
| 2. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 3. | Зеркало (1,6 x 2 м) | штук | 6 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 6. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 7. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 12. | Палка гимнастическая | штук | 14 |
| 13. | Подушка боксерская | штук | 4 |
| 14. | Секундомер | штук | 3 |
| 15. | Скакалка | штук | 14 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 17. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 6 |
| 18. | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 19. | Эспандер | штук | 14 |

Спортивной формой учащегося является спортивная одежда особого кроя белого цвета, состоящая из штанов, куртки и пояса (каратэги). Требования к спортивной одежде, а также места и условия размещения на одежде логотипов Федераций, клубов, спонсоров, а также номера, присвоенного на мандатной комиссии определяются Регламентом Федерации или Положением о соревнованиях. Спортсмены тренируются и соревнуются босиком.

Спортсмены во время поединков могут использовать следующие защитные

средства:

* спортсмены мужского пола - паховый протектор (защитную раковину);
* спортсмены женского пола – протектор на грудь.

Спортсмены во время поединков обязаны использовать следующие защитные

средства:

- защита кулака от случайных контактов, во избежание заражения (на международных соревнованиях). Может использоваться только официальная защита кулака, одобренная техническими и медицинскими комитетами.

- защита рта (капа), во избежание случайных контактов.

**2.9. Учебный план по Фудокан**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Спортивно- | Этап начальной подготовки |  Тренировочный этап (этап спортивной |  Эт | ап | Этап |
| подготовки | -оздорови- |  |  |  | специали | зации) |  | совершенствования | высшего |
|  | тельный |  |  |  | Этап начальной | Этап углубленной | спортивного | спортивного |
|  | этап |  |  |  | специализации | специализации | масте | рства | мастерства |
|  | весь период | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 - 5 г.о. | 1 г.о. |  | более 2 лет | весь период |
| Возраст | **5** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13 - 14** | **15** |  | **16** | **18** |
| Наполняемость | **10-30** | **15-25** | **12-20** | **12-20** | **8-14** | **8-14** | **8-12** | **8-12** | **1-8** |  | **1-8** | **1-6** |
| Общая физическая | до 109 | 109 | 155 | 145 | 106 | 116 | 133 | 150 | 225 |  | 233 | 266 |
| подготовка | (35%) | (35%) | (33%) | (31%) | (17%) | (16%) | (16%) | (16%) | (18%) |  | (16%) | (16%) |
| Специальная | до 41 | 41 | 70 | 80 | 112 | 146 | 183 | 224 | 250 |  | 320 | 366 |
| физическая | (13%) | (13%) | (15%) | (17%) | (18%) | (20%) | (22%) | (24%) | (20%) |  | (22%) | (22%) |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | до 144 | 144 | 210 | 210 | 312 | 349 | 374 | 393 | 599 |  | 670 | 732 |
| подготовка | (46%) | (46%) | (45%) | (45%) | (50%) | (48%) | (45%) | (42%) | (48%) |  | (46%) | (44%) |
| Тактическая | - | - | - | - | 13 | 15 | 17 | 19 | 25 |  | 29 | 33 |
| подготовка |  |  |  |  | (2%) | (2%) | (2%) | (2%) | (2%) |  | (2%) | (2%) |
| Теоретическая и | до 12 | 12 | 24 | 24 | 31 | 36 | 42 | 47 | 37 |  | 44 | 50 |
| психологическая | (4%) | (4%) | (5%) | (5%) | (5%) | (5%) | (5%) | (5%) | (3%) |  | (3%) | (3%) |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в | до 6 | 6 | 9 | 9 | 37 | 51 | 66 | 84 | 87 |  | 116 | 167 |
| соревнованиях | (2%) | (2%) | (2%) | (2%) | (6%) | (7%) | (8%) | (9%) | (7%) |  | (8%) | (10%) |
| Инструкторская и | - | - | - | - | 13 | 15 | 17 | 19 | 25 |  | 44 | 50 |
| судейская  |  |  |  |  | (2%) | (2%) | (2%) | (2%) | (2%) |  | (3%) | (3%) |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **количество** | **до 312** | **312** | **468** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |  | **1456** | **1664** |
| **часов в год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество часов в  | до 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 |  | 28 | 32 |
| неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.10. Формы и режим занятий**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* медицинское тестирование и контроль.

1. Учебно – тренировочные занятия в спортивной организации проводятся в 2 смены: 1 смена - с 8.30-11.30 часов; 2 смена - с 15.00-21.00 часов.

2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- в СО - не более двух академических часов по 45 мин;

- в НП - не более двух академических часов по 45 мин;

- в Т(СС)- не более 3 акад. часов;

- ССМ-1 г.о., ССМ- более 2 лет, ВСМ, не более 4-х академических часов по 45 минут при одноразовом и не более 3-х академических часов по 45 минут при двухразовом учебно-тренировочном занятии в день.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. На период учебно-тренировочных сборов (в спортивно- оздоровительном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

3. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся в группах Т(СС) разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

5. Спортивно-массовые мероприятия проводятся по утвержденному календарному

плану.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

**2.11. Структура годичного цикла**

Подготовительный период в годичном одинарном макроцикле (продолжительностью до 5-ти месяцев) обычно состоит из следующих этапов:

• общеподготовительного (2 – 2,5 месяца);

• контрольно-подготовительного (1 – 1,5 месяца);

• интегральной подготовки (до 1 месяца);

• предсоревновательного (15 – 20 дней).

На предсоревновательном этапе в обстановке централизованной подготовки на региональных учебно-тренировочных сборах (УТС), итогом которой обычно является участие в первенстве страны, тренировочный процесс должен моделировать режим чередования нагрузок и отдыха, соответствующий условиям деятельности в предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из собственно соревновательного (суммарно 1 – 1,5 месяца) и восстановительного (суммарно 0,5 – 1 месяц) этапов.

Его содержание обычно включает в себя следующие стадии:

* успешное участие в отборочных соревнованиях межрегионального и федерального рангов;
* послесоревновательную реабилитацию;
* индивидуальную технико-тактическую и функциональную подготовку с личным тренером;
* участие в неофициальных состязаниях (желательно международных), моделирующих условия соревновательной деятельности главных соревнований;
* небольшую послесоревновательную реабилитацию;
* централизованную подготовку в составе сборной команды страны;
* участие в главных соревнованиях года.

После завершения отбора сильнейших спортсменов на первенствах страны и послесоревновавательной реабилитации начинается их целенаправленная подготовка к официальным международным соревнованиям. Тренировочный процесс на этом этапе отличается значительной интенсивностью интегральной подготовки как в форме индивидуальных занятий с тренером, так и в виде боевой практики. Основной упор делается на совершенствование ее тактической составляющей. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической разгрузки спортсменов, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

* переходный период послесоревновательная реабилитация и повышение технико-тактического потенциала по содержанию имеют существенные особенности для спортсменов с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, спортсмены, отобравшиеся в состав сборных команд в тех возрастных категориях, для которых проводятся международные соревнования, продолжают подготовку и участвуют в официальных соревнованиях международного календаря. Однако для них после окончания периода отборочных соревнований обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две – три недели. Большинству же спортсменов данной возрастной категории, для которых участие в ближайших крупных официальных соревнованиях не предусматривается, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии состязаний прошедшего сезона.

В летние месяцы для всех возрастных категорий спортсменов на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного макроцикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировочные занятия, как правило, разнообразны по используемым средствам и решаемым на них задачам. Исключение составляют несколько первых занятий годичного макроцикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Соревнования являются превалирующим ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов. Рациональное распределение соревнований в годичном макроцикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию года, позволяет ускорить адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам и повысить уровень функциональной, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Непрерывность повышения уровня владения техникой и тактикой Фудокана, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы спортсменов достигается подбором микроциклов перед каждым ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в этих микроциклах должно быть подчинено генеральной установке на успешное выступление в данном соревновании. В случае необходимости возможна коррекция объемов и содержания тренировочных занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

* микроциклах моделируются условия официальных соревнований российского или международного календаря с обычной для них двухдневной (личные соревнования) или

трехдневной (командные и личные соревнования) продолжительностью. Параллельно с упражнениями специализированного характера используются средства физической подготовки, служа в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы спортсменов.

Графическое изображение годичного макроцикла представляет собой несколько расположенных одна под другой волнообразных линий, нижняя из которых изображена в виде повторяющихся малых «волн» разной высоты, характеризующих динамику нагрузок в следующих друг за другом микроциклах (в основном недельной продолжительности). Вторая линия «волн» среднего масштаба выражает общую тенденцию нагрузок нескольких «малых» волн в пределах мезоциклов тренировочного процесса. Верхняя линия больших «волн» отображает общую тенденцию динамики средних «волн» в период больших циклов тренировки. Вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание микроциклов лимитируется объемом и интенсивностью намеченных нагрузок и распределением соревнований, участие в которых запланировано, по периодам и этапам годичного макроцикла.

По своему построению микроциклы могут быть:

* втягивающими;
* обще-подготовительными;
* контрольно-подготовительными;
* подводящими;
* соревновательными;
* ударными;
* восстановительными.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к предстоящей напряженной тренировочной работе в обще-подготовительных микроциклах. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни спортсмена.

Обще-подготовительные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, технико-тактической, волевой и специальной психической подготовки. Микроциклы этого вида составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы в свою очередь подразделяются на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и ее высокой интенсивностью за счет использования в основном упражнений интегрального соревновательного характера. Тренировочный процесс в этих

микроциклах направлен на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, совершенствование технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия). Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается соответствующим моделирующим построением занятий с перерывами для восстановления.

Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями боев или совершенствуемых действий в индивидуальной работе на снарядах или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований. Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния спортсменов. Высокоинтенсивные серии боев и других форм тренировочного занятия воздействуют в основном на психическую сферу спортсмена, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Чрезмерная же длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного периода и некоторых стадиях соревновательного периода.

Содержание подводящих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к состязаниям, индивидуальных особенностей его подготовки к главному соревнованию на заключительном этапе. В данных микроциклах могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе предстоящих соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется количеством соревнований, спецификой организации и проведения каждого из них, общим количеством запланированных боев или выступлений, паузами между соревнований и др. Выделяются три фазы соревновательных микроциклов:

* предсоревновательная фаза – 3 – 5 дней;
* собственно соревновательная фаза – 1 – 2 дня;
* послесоревновательная фаза – 3 – 5 дней.

Предсоревновательная фаза попадает на дни непосредственно предшествующие соревнованиям. Если они проводятся в другом городе, то в это время, как правило, осуществляются проезд к месту соревнований, размещение в гостинице, организация питания и условий для тренировок, регистрация в мандатной комиссии и другие необходимые мероприятия. Обычно предсоревновательная фаза направлена на снижение нагрузки. Но при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности иногда бывает целесообразно сохранять достаточно большой уровень тренировочных нагрузок, позволяющий поддерживать достигнутую тренированность.

Собственно соревновательная фаза приходится на дни соревнований и строится с учетом режима предстоящих боев или выступлений. В свободные от соревнований дни в тренировке спортсменов могут успешно использоваться индивидуальные занятия с тренером, самостоятельная работа на снарядах, парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в этой фазе соревновательного микроцикла может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательная фаза обычно падает на дни соревнований, в которых спортсмен уже не принимает участия, и время, занятое возвращением к месту постоянного проживания и последующими реабилитационными мероприятиями. В зависимости от характера прошедших соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др., данная фаза может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность.

В тренировочной практике широко применяются так называемые ударные микроциклы. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды.

Ударными могут быть обще-подготовительные, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного макроцикла и его задач.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию интенсивных обще-подготовительных и контрольно-подготовительных микроциклов, а также в обязательном порядке планируются после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

* + отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к**

**технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Предупреждение травматизма при занятии Фудоканом.**

Необходимые условия безопасности при занятиях Фудоканом:

* к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
* при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
* аптечка, укомплектованная всем необходимым, находится в спортивном зале или у медицинского работника;
* перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
* убрать все посторонние и выступающие предметы;
* проверить чистоту пола;
* наличие освещения и вентиляции в зале;
* убедиться в исправности инвентаря;
* проветрить помещение;
	+ проверить температурный режим в зале;
* учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
* проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
* перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
* научить учащихся вести дневник самоконтроля;
* проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
* начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
* занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
* необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
* в конце занятия провести заминку;
* учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
* осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
* по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
* не оставлять детей без присмотра во время занятия;
* чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
* вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
* уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
* при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
* не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;
* требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
* в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
* избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
* при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
* при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации спортивного учреждения, а учащихся вывести в безопасное место;
* при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации спортивного учреждения и родителям;
* после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
* проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
* проверить верхнюю одежду учащихся;
* напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
* проследить за выходом учащихся с территории спортивного учреждения;
* закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;
* обо всех обнаруженных недостатках сообщить администрации спортивного учреждения.

**3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

* + нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы школьного учителя или тренера - преподавателя по охране и укреплению здоровья школьников. Травматизм еще занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению травматизма и предупреждению травматизма среди школьников отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике детского травматизма связана с недостатками систематического воспитания, следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях.

Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно - гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.

Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия. Важно строгое соблюдение тренером методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.

Тренер перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.

Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

Здоровье - залог того, что человек сможет быть полезным членом общества. Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии тренера-преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый тренер-преподаватель, должен уметь определить характер травмы, знать её признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

Сформулируем следующие правила:

* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности. Врачебный контроль. Правила личной гигиены. Качественная разминка и разогрев мышц. Правильное выполнение техники движений. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня;
* Баланс между силой и гибкостью. Соблюдение методических принципов. Квалификация тренера-преподавателя;
* Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

* *зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:* а)микроструктуру-структуру отдельноготренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

*Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.*

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей Подготовки.

* 1. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.
	2. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.
	3. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей по видам подготовки для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия и факторами изменения, то есть установление того, как примененные средства, методы и объемы нагрузки повлияли на состояние здоровья, физическое развитие и рост спортивного мастерства у занимающихся.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, объемов тренировочной нагрузки, что дает возможность при необходимости вносить коррективы в ход учебно-тренировочного процесса.

* + учебно-тренировочной практике в каратэ используются следующие виды педагогического контроля:
* предварительный контроль;
* оперативный контроль;
* текущий контроль;
* рубежный контроль;
* этапный (итоговый) контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для определения потенциальной готовности занимающихся к выполнению предстоящих нормативных требований учебной программы, усвоению нового учебного материала. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения) осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений и внешним признакам реакции на нагрузку, таким, как частота дыхания и цвет лица, степень потоотделения, уровень работоспособности и др. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки непосредственно в ходе тренировочного занятия.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после одного занятия или суммарную нагрузку после нескольких занятий или микроцикла. С помощью текущего контроля определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных по величине и направленности психофизических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины нагрузок в них.

Рубежный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном по итогам окончания нескольких тренировочных мезоциклов или макроцикла подготовки. Как правило, для групп рубежный контроль осуществляется в форме испытаний по физической, технико-тактической и интегральной подготовке, проводимых в конце каждого учебного года на протяжении этапа подготовки (за исключением последнего года этапа). В группах ССМ этапный контроль обычно проводится в конце определенных циклов тренировочного процесса.

Этапный (итоговый) контроль проводится в конце того учебного года, которым завершается этап подготовки. Данные этапного (итогового) контроля – состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и контрольных нормативов, уровень спортивных результатов – являются основой для планирования учебно-тренировочного процесса на последующий этап подготовки. На основании данных этого вида педагогического контроля администрацией спортивной организации принимается решение о переводе спортсменов на следующий этап обучения.

В ходе учебно-тренировочного процесса применяются следующие методы педагогического контроля:

* педагогическое наблюдение;
* опрос;
* хронометрирование;
* контроль динамики физической нагрузки;
* тестирование (прием контрольных нормативов).

При помощи метода педагогических наблюдений тренер получает основной массив информации о поведении спортсменов в ходе учебных занятий и соревнований, степени освоения занимающимися учебного материала, динамике роста их физической и технико-тактической подготовленности и др.

Метод опроса дает возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после тренировочного занятия, об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат определенных физиологических процессов, проходящих в организме спортсмена под влиянием нагрузок. Тренеру, необходимо учитывать и в тоже время иметь в виду, что они не всегда точны и могут не полностью отражать истинные возможности занимающегося.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль – периодическое комплексное медицинское обследование спортсмена с целью определения состояния его здоровья и функциональных возможностей его организма с помощью спортивной медицины. В начале и в конце учебного года учащиеся спортивной организации всех этапов подготовки должны проходить углубленное медицинское обследование (УМО).

Задачами УМО спортсменов являются:

* определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности и их дальнейший мониторинг;
* привитие детям гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.
	+ процессе многолетней подготовки УМО должно выявлять динамику состояния

систем организма спортсменов, определять основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Главными целями УМО спортсменов являются:

* всесторонняя диагностика и оценка уровня их здоровья и функционального состояния;
* назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Типовая программа УМО спортсменов включает в себя:

* комплексную клиническую диагностику;
* оценку уровня здоровья и функционального состояния;
* оценку функционирования сердечно-сосудистой системы;
* оценку функционирования систем внешнего дыхания и газообмена;
* контроль состояния центральной нервной системы;
* оценка уровня функционирования периферической нервной системы;
* контроль состояния соматической нервной системы;
* оценку состояния вегетативной нервной системы.

**Психологический контроль**

Методы психодиагностики, применяемые на различных этапах комплексного психологического контроля:

1. Вегетативный коэффициент (способность управлять жизнедеятельностью спортсмена со стороны психики).

1. Теппинг-тест (сила-слабость нервной системы).
2. Самооценка.
3. Люшер (личностная характеристика).
4. ОПС (отношение к предстоящему соревнованию).
5. ЕРQ (типология личности).
6. Психологическая подготовленность спортсмена.
7. Тип мышления и уровень креативности.
8. Корректурная проба (свойства внимания).

10. Опросник Я.Стреляу (свойства нервной системы).

11. Локус контроля (личностное объяснение жизненно-важных событий).

1. Мотивация.
2. Самочувствие, активность, настроение.
3. Тест Кеттела (основные личностные свойства).

**Биохимический контроль**

Кровь

Для проведения биохимических исследований обычно используют капиллярную кровь, взятую из пальца или мочки уха. Венозную кровь исследуют в тех случаях, когда необходимо определить много биохимических показателей и для анализа требуется большое количество крови.

Забор крови для биохимического анализа чаще всего производится до выполнения физической нагрузки и после ее завершения. Иногда для изучения динамики биохимических сдвигов во время выполнения работы, а также для оценки восстановительных процессов взятие крови может проводиться в разные моменты в период работы и восстановления.

* + спортивной практике при анализе крови определяются следующие показатели:
* количество форменных элементов;
* концентрация гемоглобина;
* водородный показатель;
* щелочной резерв крови;
* концентрация белков плазмы;
* концентрация глюкозы;
* концентрация лактата;
* концентрация жира и жирных кислот;
* концентрация кетоновых тел;
* концентрация мочевины.

Необходимо подчеркнуть, что при интерпретации результатов биохимических исследований нужно обязательно учитывать характер выполненной физической работы.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Быстрота**.

Упражнения на развитие быстроты:

* прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
* прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.
* работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
* метание набивного мяча;
* выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
* прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
* прыжки в длину.

- челночный бег.

**Скоростно-силовые качества.**

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений Упражнения для развития мышц туловища:

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу.

Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

**Выносливость (анаэробная алактатная).**

Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе максимальной мощности является креатинфосфатная реакция. В свою очередь, величина скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы. Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому исчерпанию в мышцах креатинфосфата. Для этой цели используются кратковременные (не более 10 с.) упражнения, выполняемые с предельной мощностью (например: толчок штанги). Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 с. отдых между упражнениями в серии 20-30 с. продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин. В результате этого мышцах происходит исчепание запасов креатинфосфата и сразу уменьшается мощность выполняемой работы, обычно это достигается после 8-10 серий упражнений. Многократное применение таких тренировок должно привести к увеличению в мышцах запасов креатинфосфата и активности креатинкиназы. Выносливость (анаэробная лактатная). Лактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне субмаксимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе такой мощности является анаэробный распад мышечного гликогена до молочной кислоты, называемый гликолизом.

Поэтому возможности лактатной выносливости обусловлены запасами гликогена в мышцах, активностью ферментов участвующих в гликолизе и резистентностью организма к молочной кислоте. Поэтому для развития лактатной выносливости применяются тренировки отвечающие следующим требованиям.

Во-первых, тренировка должна приводить к резкому снижению содержанию гликогена в мышцах, с последующей суперкомпенсацией.

Во-вторых, во время тренировки в мышцах и в крови должна накапливаться молочная кислота для последующего развития резистентности к ней организма. Таким требованиям соответствует выполнение предельных нагрузок продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин. Короткие промежутки времени между упражнениями недостаточны для устранения лактата. Отдых между сериями упражнений 15-20 мин, также недостаточен для полного устранения лактата, поэтом упражнения в каждой последующей серии выполняются на фоне повышенной концентрации в мышцах молочной кислоты, что способствует формированию резистентности организма к повышенной кислотности. Промежутки отдыха между упражнениями и между сериями так же недостаточны для восстановления гликогена в мышцах, что является обязательным условием последующей суперкомпенсации мышечного гликогена.

**Выносливость (аэробная).**

Аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности, которая обеспечивается энергией за счет аэробного окисления. Аэробная выносливость определяется многими факторами. Внутримышечными факторами являются: размер и количество митохондрий в мышцах, содержание миоглобина обеспечивающего перенос кислорода к митохондриям внутри мышечных волокон. Внемышечные факторы: состояние кардиореспираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме лгкодоступных иточников энергии. Многофакторность аэробной выносливости требует применения комплекса разнообразных тренировочных средств. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка, чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 с. с интервалами отдыха такой же продолжительности. Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 с) нагрузки средней интенсивности чередуемые с такими же интервалами отдыха. Выполнение нагрузки обеспечивается кислородом, который депонирован в мышечных клетках в форме комплекса с миоглобином, короткий отдых между нагрузками достаточен для восстановления запаса кислорода. Для увеличения кислородной емкости крови хороший эффект дают тренировки в условиях среднегорья или выполнение непрерывной длительной работы небольшой мощности. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность тренировки (не менее 30 мин).

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

**Индивидуальные упражнения**.

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающие должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удается им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученики овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан больший поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

2. То же левой ногой и правой рукой.

3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.

4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.

5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.

7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.

10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.

1. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.
2. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
3. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
4. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.
5. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево.

18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

**Парные упражнения**.

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления, В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

**Упражнения для развития скорости.**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

**Упражнения со снарядами**.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

* + обычных учебно-тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы.

**Комбинации приемов**.

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

* уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад;
* вправо, назад;
* влево; нырком вниз, вниз;
* влево, вниз – вправо;
* остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью;
* сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.;
* сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад;
* прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса;
* боковой удар левой в корпус; подставка голени;
* боковой удар ногой и т.д.;
* переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.;
* ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защиты уходами и подставками от ударов руками и ногами.

Совершенствование технических действий на разных дистанциях.

**Боевые дистанции.**

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Ближняя дистанции: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

**Защитные действия в ближнем бою**:

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки.

Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы. Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

**Проведение учебных боев** на выполнение однотипной защиты и ответной атаки цельюформирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

**Упражнения с партнером.**

Упражнения с партнером (*ФУТАРИ ГЭЙКО*) – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.). Упражнения с соперником.

**Учебный бой** (*КИХОН КУМИТЭ*)–вид учебного конфликтного боевоговзаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений.

**Учебный бой** (*КИХОН КУМИТЭ*)–вид учебного конфликтного боевого взаимодействия,вкотором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук; - используя ударную и защитную техники ног;

- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;

- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;

- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;

- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях; - используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;

- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;

**Учебно-тренировочный бой** (*ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ*)–вид учебного конфликтногобоевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух-трех вариантов атак какую-либо одну.

Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга.

Проведение учебно-тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук; - используя ударную и защитную техники ног;

- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;

- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.; - подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;

- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях; - используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;

- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;

**Тренировочный бой** (*ДЗИЮ КУМИТЭ – ШОБУ ИППОН КУМИТЭ*)–вид учебного конфликтного боевоговзаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе технико-тактических средств и форм ведения боя.

Проведение тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

- с противником, который беспрерывно атакует;

- против низкорослого или высокого противника;

- против спортсмена, имеющего сильные удары;

* против левши.

**Изучение и совершенствование тактических умений.**

Упражнения с партнером.

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам:

- совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;

- атаковать с финтом со сменой уровня;

- применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;

- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;

- встречная контратака противника атакующего с финтами;

- переключение от атаки к защите;

- переключение от ответной контратаки к защите, маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:

-сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;

* маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
* маневрировать для лишения противника пространства;

**Упражнения с соперником**.

Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

* проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;
* проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
* проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

**Ведение боя на разных дистанциях**,сохранение удобной дистанции:

* вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
* вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
* вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию; Проведение боев создавая помехи противнику, используя:
* перемену позиций;
* короткие отступления и сближения;
* повторные атаки;
* изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов;
* чередуя действия первым и вторым номером;

Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя:

* простые атаки;
* защиту отступлением с ответом;
* ложные атаки и вызовы;

Вести бои, используя:

* определенную дистанцию;
* ограниченное пространство;
* лимит времени;
* различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
* ограниченную поражаемую поверхность у противника;
* ближний бой;
* противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей; Вести бои, произвольно чередуя:
	+ наступательный и оборонительный;
* скоротечный и выжидательный;
* маневренный и позиционный;
* разнонаправленное маневрирование и прессинг;
* встречные контратаки и защиту со сближением с переходом в ближней бой;
* отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку;
* атаки с вызовом и атаки сериями ударов.

**Освоение правильного дыхания** в сочетании с выполнением технических действий.

Вкаратэ используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и, тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

**Бои соревновательного характера**.Бои соревновательного характера применяется врамках учебно-тренировочного процесса в форме тренировочных боев на заданный результат. Тренировочный бой на заданный результат с судейством – вид задания, выполняемого непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия, в котором частично или полностью моделируются условия соревновательной деятельности спортсменов.

Заданным результатом может быть:

* применение одним из спортсменов для выигрыша боя заданных технико-тактических схем его ведения;
* выигрыш боя у соперника, использующего конкретные технико-тактические действия или ведущего бой в определенной манере;
* выигрыш спортсменом боя в условиях искусственно созданных для него трудностей, применяя гандикап в пользу соперника, ограничивая его во времени на проведение атак и т.п.;
* выигрыш спортсменом возможно большего количества поединков в серии боев с разными соперниками с ограниченными паузами отдыха между боями и др.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**.

**Изучение базовых ката**.

* выполнение ката по элементам;
* выполнение ката в замедленном темпе;
* выполнение ката в реальном темпе;
* выполнение ката в максимальном темпе;
* выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:
* разбор темпо-тактического рисунка ката;
* выполнение ката с моделированием условий соревнований;
* разбор и отработка технических приёмов ката с партнёром (бункай ката);
* синхронное выполнение ката тремя спортсменами;
* отработка бункай ката при синхронном выполнении ката спортсменами.

На основании технических приёмов, применяемых в ката, на основании опыта ведения поединков (шобу-иппон кумитэ) спортсмены с помощью тренера-преподавателя разрабатывают запланированный поединок, в котором демонстрируются двумя спортсменами технические приёмы Фудокана в течение определённого времени (Эн-Бу).

**Выполнение упражнений в более сложных условиях.**

 Применение различных отягощений, амортизаторов, повышение темпа и интенсивности работы. Частая смена и подбор все более сильных партнеров, выполнение тренировочных упражнений в ускоренном темпе.

**Использование соревновательных условий**

Групповые выполнения тренировочных упражнений с элементом соревновательной деятельности. Проведение внутригрупповых, внутришкольных соревнований в качестве предварительных стартов

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Содержание психической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной психической подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей и результатов в соревнованиях, направленности намерений и действий на успешное решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на уровень психической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, проходит конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к главному соревнованию годичного макроцикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построение поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальное занятие, специализированную разминку, тактические установки перед поединками для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Составной частью психической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (самообладания, решительности, смелости и др.).

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных организаций необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.

**Средства восстановления подразделяются на три типа**:

* педагогические;
* медико-биологические и гигиенические;
* психологические.

**Факторы педагогического воздействия**,обеспечивающие восстановлениеработоспособности

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и в целостном тренировочном процессе на протяжении всего этапа или периода подготовки.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части (заминки) тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).
* Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические и гигиенические средства восстановления
	+ ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса и соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Начиная с этапа углубленной спортивной подготовки, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться **медико-биологические и гигиенические средства восстановления**.

К ним относятся:

* витаминизация и фармакологическое обеспечение (разрешенные энергетики, адаптогены, ноотропы, антиоксиданты, антигипоксанты, иммуномодуляторы, препараты пластического действия);
* физиотерапия;
* гидротерапия;
* все виды массажа;
* русская парная баня или сауна;
* процедуры закаливающего характера;
* прогулки на свежем воздухе;
* режим дня и питания.

Перечисленные средства восстановления должны назначаться и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

* психорегулирующие (отвлекающие) тренировочные занятия;
* восточные психотехники медитативного характера;
* дыхательные, релаксационные и аутогенные упражнения;
* создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий и отдыха;
* специализированные хроматические и музыкальные воздействия на психику спортсменов;
* комфортабельные условия быта;
* разнообразный досуг.

Положительное влияние на психику спортсмена и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировочного занятия и точное их достижение.

**Методические рекомендации:**

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Ни для кого не секрет, что сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже нашей страны в глазах мировой спортивной общественности.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их персонала элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др. Чтобы оградить спортсменов от подобных проблем, в своей работе мы делаем акцент на превентивных методах борьбы с допингом в Фудокане – проводим семинары, разрабатываем образовательные программы, издаем справочные пособия для спортсменов и их персонала, ведем работу с родителями спортсменов и др.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Фудокан как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практики представляют собой продолжение процесса подготовки квалифицированных спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании Фудокана и судействе соревнований по этому виду единоборства, являясь важными задачами обучения в спортивной организации.

Решение этих задач целесообразно начинать со второй половины этапа углубленной спортивной подготовки, продолжая инструкторско-судейскую практику на последующих этапах.

**Инструкторская практика.**

В основе подготовки инструкторов лежат принятые методики обучения традиционному Фудокан каратэ. Занятия с юными инструкторами следует проводить в форме бесед, теоретических и практических семинаров.

Учащиеся спортивной подготовки должны овладеть основами терминологии Фудокан каратэ, командами для построения, отдачи рапорта, проведения порядковых и строевых упражнений. Им необходимо знать основные методы построения тренировочного занятия и под контролем тренера уметь самостоятельно провести отдельные упражнения разминки, основной и заключительной частей.

Поочередно исполняя роль инструктора, молодые каратэки учатся более вдумчиво, последовательно и системно подходить к изучению техники перемещений, атакующих и защитных приемов. Юный инструктор должен уметь правильно назвать прием в соответствии с принятой терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование условиям его применения, сконцентрировать внимание занимающихся на ключевых элементах выполнения приема и типовых ошибках, совершаемых при его изучении. Инструктор обязан правильно подавать команду к выполнению технического приема, знать методы его разучивания, помогать занимающимся младших возрастных групп на этапе предварительной базовой подготовки в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Во время обучения на этапе спортивной подготовки необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты двигательного тестирования, анализировать свои выступления в соревнованиях.

Для полноценной инструкторской подготовки учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уже иметь необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технико-тактические навыки. Им необходимо уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные боевые действия и их комбинации, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, под контролем тренера проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной спортивной подготовки.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять план-конспект отдельного занятия и комплексы тренировочных упражнений для основной части урока, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования учебного материала. Рекомендуется участие каждого инструктора в качестве тренера-секунданта у спортсменов-новичков на тренировочных (подготовительных) соревнованиях и первенствах спортивной организации и муниципального ранга.

**Судейская практика.**

Начальная судейская практика дает возможность спортсменам освоить первые квалификационные ступени судьи по Фудокану. Привитие судейских навыков учащимся спортивных организаций в возрасте 14 – 15 лет осуществляется путем изучения правил соревнований, проведения для них специальных отдельных занятий, посвященных практическому судейству, привлечения их к непосредственному выполнению определенных судейских обязанностей на тренировочных (подготовительных) соревнованиях в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Юным спорстменам, прошедшим упрощенную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного их участия в судействе подготовительных (тренировочных) соревнований, присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Для учащихся на этапе спортивного совершенствования теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специально организованных семинарах. Систематическую судейскую практику в роли рефери, бокового судьи, секретаря спортсмены должны получать на тренировочных (подготовительных) соревнованиях, внутренних и открытых первенствах спортивных организаций, а на официальных детских соревнованиях муниципального и городского рангов – в роли бокового судьи, секретаря. Чтобы предупредить ошибочные решения, судья-стажер во время судейства должен находиться под постоянным контролем квалифицированного судьи.

Для учащихся на этапе спортивного совершенствования итоговым результатом инструкторской и судейской практики является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейской квалификации «Судья по спорту».

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1.Влияние физических качеств и телосложения на результативность в Фудокане**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в Фудокане.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Таблица № 15* |
|  | **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
|  |  |  |
|  | Скоростные способности | 3 |
|  | Мышечная сила | 2 |
|  | Вестибулярная устойчивость | 3 |
|  |  |  |
|  | Выносливость | 2 |
|  | Гибкость | 2 |
|  | Координационные способности | 3 |
|  | Телосложение | 1 |
| Условные обозначения: |  |
| 3 | – значительное влияние; |  |
| 2 | – среднее влияние; |  |
| 1 | – незначительное влияние. |  |

**4.2. Требования к результатам реализации Программы**

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

**Методы контроля и управления образовательным процессом.**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;

в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;

г) проведение углубленного медицинского обследования;

д) проведение текущего контроля тренировочного процесса;

**Углубленное медицинское обследование.**

В задачи медицинского обследования входят:

* диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям Фудокан каратэ;
* оценка его перспективности;
* оценка функционального состояния;
* контроль переносимости нагрузок;
* начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце ТМ и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся Фудоканом. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Текущий контроль тренировочного процесса.**

* целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);

- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;

- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Таблица № 16* |
| **ЧСС (уд/мин )** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (специальная выносливость) |
| 170-190 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

R = (P1 + P2 + P3) – 200 \ 10

Качественная оценка работоспособности представлена:

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

*Таблица № 17*

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руфье** |
| Отлично | 2 | и менее |
| Хорошо | 3 | – 6 |
| Удовлетворительно | 7 | – 10 |
| Плохо | 11 | – 14 |
| Очень плохо | 15 | – 17 |
| Критическое | 18 | и более |

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

Последовательность обучения, формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных поединках и соревнованиях.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП и ТТП**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
|  | (не более 6,9 с) | (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
|  | (не более 10,4 с) | (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном | Непрерывный бег в свободном |
|  | темпе | темпе |
|  | (не менее 15 мин) | (не менее 12 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса лежа на |
|  | перекладине | низкой перекладине |
|  | (не менее 2 раз) | (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в | Сгибание и разгибание рук в |
|  | упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |
|  | (не менее 7 раз) | (не менее 4 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на полу | Подъем туловища лежа на полу |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 115 см) | (не менее 110 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на |
|  | полу (пальцами рук коснуться пола) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
|  | (не более 5,9 с) | (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
|  | (не более 9,4 с) | (не более 9,8 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км | Бег на 1 км |
|  | (не более 6 мин 10 с) | (не более 6 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса лежа на |
|  | перекладине | низкой перекладине |
|  | (не менее 3 раз) | (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в | Сгибание и разгибание рук в |
|  | упоре лежа на полу | упоре лежа на полу |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 7 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на полу | Подъем туловища лежа на полу |
|  | (не менее 17 раз) | (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 140 см) | (не менее 130 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на |
|  | полу, пальцами рук коснуться пола |
|  | (не менее 2 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м | Бег 60 м |
|  | (не более 8,7 с) | (не более 9,6 с) |
|  | Бег 100 м | Бег 100 м |
|  | (не более 13,6 с) | (не более 14,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
|  | (не более 7,6 с) | (не более 8,2 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км | Бег на 2 км |
|  | (не более 9 мин) | (не более 11 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса лежа на |
|  | перекладине | низкой перекладине |
|  | (не менее 12 раз) | (не менее 18 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в | Сгибание и разгибание рук в |
|  | упоре на брусьях | упоре лежа на полу |
|  | (не менее 20 раз) | (не менее 15 раз) |
|  | Подъем туловища из | Подъем туловища из |
|  | положения лежа на спине за 1 | положения лежа на спине за 1 |
|  | мин | мин |
|  | (не менее 47 раз) | (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 200 см) | (не менее 175 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на |
|  | полу, ладонями коснуться пола |
|  | (не менее 3 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | "кандидат в мастера спорта" |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 100 м | Бег 100 м |
|  | (не более 13,8 с) | (не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км | Бег на 2 км |
|  | (не более 7 мин 50 с) | (не более 9 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
|  | (не более 7,1 с) | (не более 7,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на | Подтягивание из виса лежа на |
|  | перекладине | низкой перекладине |
|  | (не менее 20 раз) | (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в | Сгибание и разгибание рук в |
|  | упоре на брусьях | упоре лежа на полу |
|  | (не менее 25 раз) | (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища из | Подъем туловища из положения |
|  | положения лежа на спине за 1 | лежа на спине за 1 мин |
|  | мин | (не менее 45 раз) |
|  | (не менее 50 раз) |  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | (не менее 230 см) | (не менее 185 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения | Наклон вперед из положения стоя |
|  | стоя с выпрямленными ногами | с выпрямленными ногами на |
|  | на гимнастической скамье | гимнастической скамье |
|  | (не менее 13 см ниже уровня | (не менее 16 см ниже уровня |
|  | стоп) | стоп) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | "мастер спорта России", "мастер спорта России международного |
|  | класса" |

**4.5. Перечень информационного обеспечения**

1.Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3.Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

4.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

5.Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

6.Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

7.Коренберг В. Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие в 2-х частях. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 120 с., 192 с.

8.Корх А. Я., Корх В. А., Корх Н. Л. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 368 с.

9.Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. (В 2-х т.). – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 304 с., 256 с.

10.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 271 с.

11.Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

12.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортшкол. – М.:

1995. – 37 с.

13.Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 148 с.

14.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО

«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

15.Пилоян Р.А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.

16.Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

17.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с

18.Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 16 с

19.Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

20.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и

спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр

«Академия», 2000. – 480

21. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь. Перевод с сербского З. Булюгич / И. Йорга: Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ». 2002. С. 202.

22. Накаяма М. Динамика каратэ. М.: «Фаир - Пресс». 1998. С. 304.

23. Накаяма М. Лучшее каратэ. М.: «Ладомир». 2007. Собр. 11 т.

24.Нишияма X. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой». Пер. с англ. С. С. Бильдушкинова / Х. Нишияма, Р. Браун: Харьков. «Рубикон». 2004. С. 240.

25. Оранский Н.В. Восточные единоборства. М.: Советский Спорт. 1998. С. 80.

26.Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников соревнований по ката каратэ. М.: Додзё. 2001. № 7. С. 37–39.

27. Ояма М. Это каратэ. М.: «Фаир - Пресс». 2000. С. 324.

28. Ямагучи Г. Фундаментальное каратэ. М.: «Фаир - Пресс». 2003. С. 283

29. Фомин В. Диалог о боевых искусствах. М.: «Молодая гвардия». 1999. С. 366.

30.Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов. М.: Издательство «Теория и практика физической культуры». 2004. С. 380.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по Фудокану.**

ОСОО «Национальная федерация каратэдо Фудокан-Шотокан России»

352040 Россия, Краснодарский край, ст. Павловская, ул. Юных Ленинцев, 226.

Официальный сайт: <https://www.ff-karate.ru>

E-mail: ff-karate@mail.ru

Организационно-методическое направление работы:

* оказание помощи в оформлении необходимой документации для образовательных учреждений;
* изготовление перспективных планов и программ развития образовательных учреждений;
* практическая помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий (написание сценариев, написание планов проведения учебно- тренировочных сборов по микро, мезо и макро циклам);
* написание в соавторстве учебных пособий и рекомендаций;
* рецензирование научных и методических работ;
* проведение методических объединений, семинаров, сборов/

Сайт Всемирной Федерацией Фудокан (WFF): http://www.fudokaninfo.com

**4.6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований и субъектов Российской федерации.

**5.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ,**

**В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.**

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

– соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

**Порядок организации тренировочных сборов.**

* + целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

– утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

– рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

– организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

– привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей);

– утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

– осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

– план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

– распорядок дня спортсменов;

– журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

**Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях.**

На основании представленных документов (товарных и кассовых чеков, квитанций, счетов и другое) по решению руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку в смету расходов включаются дополнительные расходы, связанные с арендой спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, почтово-телеграфные, канцелярские и другое.

Спортсмены, тренерский состав и другие специалисты из числа участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий обеспечиваются, как правило, следующими категориями проезда:

1. железнодорожным транспортом – в купейных вагонах с четырехместными купе любой категории поезда;
2. морским транспортом – в каютах III категории судов транспортных линий;
3. внутренним водным транспортом – на местах II категории судов транспортных линий;
4. воздушным транспортом – самолетами в салонах экономического (низшего) класса;
5. автомобильным транспортом – в мягких автобусах.

Указанным выше категориям участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий также возмещаются расходы, связанные с пользованием постельными принадлежностями, оплатой установленных на транспорте дополнительных сборов (за исключением расходов, связанных с доставкой билетов на дом, переоформлением билетов по инициативе пассажира и пр. аналогичных дополнительных услуг).

При проведении соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий перевозка участников от мест проживания к местам проведения соревнований или тренировочных занятий, местам питания участников, если они расположены на значительном удалении (три километра и более), производятся в организованном порядке автомобильным транспортом организации, осуществляющей спортивную подготовку, или арендованным транспортом.

При направлении одиночных спортсменов в возрасте до 16 лет на соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия разрешается направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей организации.

Обеспечение питанием участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий производится во все дни, включая день прохождения мандатной комиссии, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления – спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и сборов и обратно.

При отсутствии возможности обеспечения организованного питания участникам соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий выдаются наличные деньги по нормам установленным нормативными актами Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, местного самоуправления.

Решение о целесообразности выдачи наличных денег на питание участникам соревнований и сборов принимается руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.**

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

**Организация спортивной подготовки несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку.**

Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки.

**Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки.**

* + целях обеспечения качественной подготовки спортсменов организации, осуществляющую спортивную подготовку, могут осуществлять ее совместно, в том числе на условиях кластерного подхода. Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки представляет собой реализацию организацией, осуществляющей спортивную подготовку программ спортивной подготовки совместно с иными организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в том числе расположенных на территории иного субъекта Российской Федерации. В кластерной форме реализации программ спортивной подготовки могут также участвовать организации науки, здравоохранения, образовательные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления спортивной подготовки и предусмотренными соответствующей программой спортивной подготовки.

*Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку.*

Порядок взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иных организаций, участвующих в реализации программы спортивной подготовки, определяется на основании соглашения о сотрудничестве, предметом которого является совместное осуществление спортивной подготовки.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке, предусмотренном решением общероссийской спортивной федерации.

При переходе спортсмена из одной организации, осуществляющей спортивную подготовку в другую организацию, с которой есть договор о взаимодействии (соглашение о сотрудничестве), в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочные составы данных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, и может учитываться при нормировании труда и оплате труда тренерского и руководящего состава данных учреждений в порядке, установленном локальными актами учреждения (либо его учредителя), нормативными актами муниципальных органов управления, органов управления субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, могут участвовать в кластерном взаимодействии по спортивной подготовке как непосредственно реализующие программы спортивной подготовки, так и осуществляющие педагогическое сопровождение спортсмена, ранее проходящего спортивную подготовку в данном образовательном учреждении, но перешедшего в другое учреждение, осуществляющего спортивную подготовку для повышения уровня спортивного мастерства.

*Федеральные и региональные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы спортивной подготовки.*

* + рамках кластерного взаимодействия, включая и органы управления в области физической культуры и спорта могут функционировать федеральные и региональные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы спортивной подготовки (далее – экспериментальная (инновационная) площадка).

Экспериментальная (инновационная) площадка создается с целью реализации «пилотных» проектов по подготовке спортивного резерва, формированию и апробации подходов к совершенствованию деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проведения оперативного мониторинга подготовки спортивного резерва на федеральном, межрегиональном и региональном уровнях.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, на базе которых осуществляет деятельность экспериментальная (инновационная) площадка могут:

– устанавливать 10 % надбавку к должностному окладу для работников, участвующих в экспериментальной, инновационной деятельности;

– по согласованию с соответствующими органами управления в области физической культуры и спорта разрабатывать и осуществлять деятельность на основании внутренних локальных актов, отличных от норм и правил, установленных для данного уровня (вида) учреждений соответствующими органами управления в области физической культуры и спорта;

– взаимодействовать с научно-исследовательскими организациями с целью научно-методического сопровождения деятельности, а также иметь собственное структурное подразделение по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки.

Спортсмены-учащиеся могут освобождаться от посещения уроков физической культуры. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10 %.

**6.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.**

**6.1. Требование к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих.

*На этапе начальной подготовки:*

* наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

*На этапе спортивной специализации:*

* наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

*На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

* наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**6.2.Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, и иным условиям.**

Спортивные организации комплектует группы с 1 сентября в зависимости от своих кадровых возможностей, количества учебных помещений для проведения учебно-тренировочного процесса, материально-технической базы.

Необходимо:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета (или медицинского уголка);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивные результаты зависят практически от любых факторов, воздействующих на организм спортсмена, поэтому теория спорта является интегральной наукой, впитывающей все отрасли знания, изучающие человека во всех его проявлениях.

Приложение 1

**КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ФУДОКАНА**

**ОБЩИЕ.**

Budo (Будо) - воинские (боевые) искусства;

Bushido (Бусидо) - Кодекс чести самурая;

Kobudo (Кобудо) - искуство владения оружием в Будо;

Karate-do (каратэ-до) - вид Будо: “Путь пустой руки”;

Bunkai (бункай) - применение технических действий;

Dojo Kun (Додзе Кун) - правила поведения на Додзе;

Do (до) - Путь (жизненный); Учение;

Dankai (данкай) - (досл.) стадия, анализ;

Karate-gi (каратэги) - форменный костюм каратэ;

Kimono (кимоно) - куртка для занятий Будо;

Hakama (хакама) - шаровары для занятий Будо;

Obi (оби) - пояс;

Dachi (дачи) - позиция ног;

Geri (гери) - удар ногой;

Han (хан) - в сочетании слов - половина;

Hikiashi (хикиаши) - реверсивное движение ноги ;

Hikite (хикитэ) - реверсивное движение руки;

Shomen (шомэн) - фронт плечами и бедрами;

Hanmi (ханми) - полуфронт плечами и бедрами;

Ibuki (ибуки) - способ дыхания в каратэ (настрой);

Nogare (ногарэ) - способ дыхания в каратэ (расслабление);

Kawashi (каваши) - уклон;

Kata (ката) - форма; технический комплекс;

Embusen (эмбусэн) - в ката: траектория передвижения и приход на исходное место;

Kumite (кумитэ) - “встреча рук”; поединок; схватка;

Kiyoshi (киеши) - физико-техническое или психологическое

 превосходство над противником;

Kiai (киай) - введение организма в состояние боевого духа;

Kime (кимэ) - полная концентрация, предел;

Kensei (кенсэй) - боевой выкрик, сопровождающий КИМЭ;

Kihon (кихон) - основы, азы боевого искусства;

Kizami (кизами) - удар ближней (к партнеру) рукой или ногой;

Kutsu (кутсу) - поза тела;

Makiwara (макивара) - снаряд для отработки ударных поверхностей;

Mitsuru (мицуру) - (яп.) натягивание тетивы лука;

Morote (моротэ) - усиленно в две руки;

Mikadzuki (микадзуки) - дуга “молодой месяц”;

Renzoku (рэнзоку) - комбинация из нескольких ударов;

Reigi (рэйги) - этикет;

Sen (сэн) - атака;

Sen gono sen (сэн гоно сэн) - контратака;

Sen no sen (сэн но сэн) - опережение атаки противника;

Sukui (сукуи) - черпающее, подхватывающее движение;

Shitei Kata (шитэй ката) - обязательное исполнение ката;

Tokui Kata (токуи ката) - любимая ката;

Tameshiwari (тамэшивари) - (досл.) преодоление стихий;

Taisabaki (таисабаки) - перемещение тела;

Taiming (тайминг) - (англ.) неправильный расчет времени;

Tori (тори) - тот, кто нападает;

Uke (уке) - защита; тот, кто защищается;

Waza (ваза) - Искусство, техника;

Keri Waza (кери ваза) - Искусство ударов ногами;

Tzuki Waza (тзуки ваза) - Искусство пробивающих ударов руками;

Uchi Waza (учи ваза) - Искусство рубящих ударов руками;

Uke Waza (уке ваза) - Искусство защиты;

Nage Waza (наге ваза) - Искусство сбрасывать на землю;

Tokui Waza (токуи ваза) - любимая техника;

Zuki (зуки) - пробивающие удары руками;

Uchi (учи) - 1) рубящие удары руками;

Zen (зэн) - вперед ногой;

Zanshin (заншин) - настороженный взгляд; состояние бдительной

 готовности

**Позиции в парах**

Oi-hanmi (ой ханми) - совпадающая позиция;

Gyaku-hanmi (гяку ханми) - противоположная позиция;

**Дистанции в парах**

Ma-ai (ма-ай) - идеальное расстояние дистанции;

To-ma (то-ма) - большое расстояние;

Chika-ma (чика-ма) - малое расстояние;

**Способы передвижений**

Sugi-Ashi (суги аши) - способ передвижения приставлением ног;

Yori-Ashi (ери аши) - способ передвижения скользящим шагом;

Ayumi-Ashi (аюми аши) - способ передвижения со сменой ног;

Sintai (синтай) - передвижение Аюми-Аши вперед;

Kotai (котай) - передвижение Аюми-Аши назад;

Kosa-Dachi (коса-дачи) - передвижение скрещиванием ног.

**Уровни тела, направления защиты, атаки.**

Gedan (гедан) - нижний;

Chudan (чудан) - средний;

Jodan (дзедан) - верхний;

**Определение направления.**

Awase (авасэ) - соединение, вместе;

Barai (бараи) - отводить, сметать;

Age (аге) - вверх, восходящий;

Keage (кеаге) - приподнимающийся;

Soto (сото) - вовнутрь;

Uchi (учи) - наружу;

Mae(-ni) (мае;-ни) - вперед; движение вперед;

Ushiro(-ni);(уширо;-ни) - назад; движение назад;

Choku (чоку) - прямой;

Heiko (хэйко) - параллельно;

Kekomi (кекоми) - пронизывающий;

Ko (ко) - немного назад;

Kagi (каги) - крюк;

Mawashi (маваши) - круговой, по дуге;

Migi (миги) - правая;

Osae (осае) - давить, прижимать;

Otoshi (отоши) - опускать, прижимать к земле;

Hidari (хидари) - левая;

Tate (татэ) - вертикально вниз;

Yoko (йоко) - боковой;

Gyaku (гяку) - противоположной рукой, относительно ноги;

Ura (ура) - противоположное движение;

**Счёт**

1 - ити 3 - сан 5 - го 7 - сити 9 - ку

2 - ни 4 - си 6 - рокку 8 - хати 10 – дзю

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ЭТИКЕТА ДОДЗЕ**

Hanshi (Ханси) - глава стиля;

Shihan (Шихан) - мастер;

Sensei (сэнсэй) - учитель, инструктор каратэ;

Sempai (сэмпай) - старший ученик каратэ;

Karateka (каратэка) - человек, изучающий каратэ-до;

Dojo (додзе) - “ Место постижения Знаний “;

Shomen (шомэн) - “главное место”: стена с атрибутами каратэ;

Kamidza (камидза) - почетное место: “верхнее место”;

Shimodza (шимодза) - “низкое место”: место начала упражнений;

Joseki (дзесэки) - (досл.) сидячие места для гостей;

Shimoseki (шимосэки) - место построения учеников;

**Команды в додзё**

Makumate (макуматэ) - подравняться, построиться;

Makumate-go (макуматэ-го) - построиться в ряды;

Makumate-ni (макуматэ-ни) - построиться по парам;

Yame (ямэ) - “стоп”, остановиться;

Hajime (хадзимэ) - начинайте, начало;

Yoi (йой) - внимание; приготовиться;

Taade (таадэ) - (разг.) встать;

Seiza (сэйза) - команда сесть;

Dzadzen (дзадзэн) - положение - сидя на пятках;

Agura (агура) - свободная позиция сидя, скрестив ноги;

Mokuzo (мокусо) - (досл.) размышление;

Mawate (маватэ) - повернуться на месте в противоположную сторону;

Kurikae (курикаэ) - сменить ногу в позиции;

Rei (рэй) - команда на приветствие (поклон);

Dzeirei (дзэйрэй) - ритуальный поклон сидя в дзазэн;

Ritsurei (ритсурэй) - приветствие стоя;

Zanshin (заншин) - “настороженный взгляд”, состояние бдительной готовности;

Oari (оари) - тренировка окончена;

Saionara (сайонара) - яп. “До свидания”;

Ос, Ай - традиционное приветствие голосом при выполнении поклона; подтверждение готовности выполнить любую рекомендацию тренера, инструктора.

**Ритуал приветствий.**

Shomen ni rei (шомэн ни рэй) - поклон уважения основателям Будо;

Dojo ni rei (додзе ни рэй) - приветствие месту “постижения Знаний”;

Sensei ni rei (сэнсэй ни рэй) - приветствие учителя;

Otokai ni rei (отокай ни рэй) - взаимное приветствие;

**АНАТОМИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ**

Tai (таи) - тело;

Kin (кин) - низ живота, пах;

Hara (хара) - живот;

Tanden (тандэн) - центр тяжести тела;

Te (тэ) - рука;

Empi (эмпи) - локоть;

Ude (удэ) - предплечье;

Sokumen (сокумэн) - боковая сторона предплечья;

Kote (котэ) - запястье;

Ken (кен) - кулак;

Kento (кенто) - костяшки указательного и среднего пальцев;

Seiken (сэйкен) - передняя часть кулака;

Tettsui (тэтсуи) - низ кулака, кулак-молот;

Uraken (уракен) - обратная, тыльная сторона кулака;

Koken (кокен) - тыльная сторона ладони, ближе к запястью;

Shuto (шуто) - внешнее ребро ладони;

Yonhon nukite (енхон нукитэ) - рука - копье;

Haito (хайто) - внутреннее ребро ладони;

Haishu (хайшу) - тыльная сторона ладони;

Teisho (тэйшо) - ладонь;

Shotei (шотэй) - основание ладони;

Ashi (аши) - нога;

Hiza (хиза) - колено;

Sune (сунэ) - голень;

Haisoku (хайсоку) - подъем ноги;

Heisoku (хэйсоку) - голеностопный сустав;

Koshi (коши) - выпуклость стопы под пальцами;

Kakato (какато) - пятка;

Sokuto (сокуто) - внешнее ребро стопы;

Kanzetsu (канзетсу) - подколенный сгиб;

**НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕРМИНЫ.**

Аге-уке - блок против атаки в верхнюю секцию;

Бункай - расшифровка ката;

Вадза - техника;

Гери - удар ногой;

Гохон-кумитэ - формализованный тренировочный поединок, включающий в себя пять элементов;

Гьяку-цуки - разноименный удар рукой;

Джию-кумитэ - спортивный поединок;

Додзё - место для проведения тренировок;

Ёко-гери - боковой удар ногой;

Зенкуцу-дачи - передняя стойка;

Иппон-кумитэ - формализованный тренировочный поединок, включающий в себя один элемент;

Ката - строго регламентированный технический комплекс;

Кеаге - хлёсткий удар;

Кекоми - проникающий удар;

Киба-дачи - стойка всадника;

Кизами-цуки - удар передней рукой;

Кихон - базовая техника;

Кокуцу-дачи - задняя стойка;

Кумитэ - бой;

Мае-гери - прямой удар ногой;

Маваши-гери - круговой удар ногой;

Мокосо - концентрация;

Морото-учи - удар двумя руками;

Него-аши-дачи - стойка кошки;

Нукитэ - удар кончиками пальцев;

Ой-цуки - одноименный удар рукой;

Рендзоку-вадза - комбинационная техника;

Реноджи-дачи - L- образная стойка;

Рэй - приветствие;

Санбон-кумитэ - формализованный тренировочный поединок, включающий в себя три элемента;

Сэнсей - учитель;

Сэнпай - старший ученик, инструктор;

Сото-уке - блок предплечьем внутрь;

Татами - площадка для проведения соревнований;

Тэ - техника рук;

Уракен-учи -боковой удар рукой;

Учи-уке - блок предплечьем наружу;

Хайто-учи - круговой удар рукой;

Хейан шодан - 1-й ученический ката (мир и спокойствие 1-го уровня);

Хейан нидан - 2-й ученический ката (мир и спокойствие 2-го уровня);

**КАТА ФУДОКАН**

Taikyoku Shodan

Taikyoku Nidan Великий предел

Taikyoku Sandan

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan Мир и спокойствие

Heian Yondan

Heian Godan

Heian Oi Kumi\*

Tekki Shodan

Tekki Nidan Железный всадник

Tekki Sandan

Tekki Oi Kumi\*

Bassai Dai Взятие крепости

Bassai Sho

Kanku Dai

Kanku Sho Созерцание небес

Kanku Oi Kumi\*

Taiji Shodan\*

Taiji Nidan\* Посвящены Тайдзи Казэ

Taiji Sandan\*

Kaminari\* Молния

Enpi Полет ласточки

Wan Shu

Jion Посвящена монастырю Дзион

Jitte Десять рук

Hangetsu Полумесяц

Gangaku Журавль на утесе

Sochin Непоколебимость

Chinte Редкая рука

Ji In Истоки названия не известны

Nijyushiho 24 шага

Ni San Si Два, три, четыре

Meikyo Shodan

Meikyo Nidan Созерцание в зеркале

Meikyo Sandan

Unsu Руки, раздвигающие облака

Wankan Истоки названия не известны

Gojushiho Dai

Gojushiho Sho

Setsu Bama Yama\* Цветок на вершине горы под снегом

Washi No Mae\* Полет орла

Yon Rei\* Приветствие четырём

*\* - ката, созданные основателем Фудокан, доктором медицины, сенсеем Илией Йорга (10Дан).*

Приложение 2

**ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУДОКАН**

**НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОЯСОВ**

Достигнутый уровень в искусстве Фудокан обозначается цветом пояса и должен точно соответствовать индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс - это основной фактор идентификации достигнутого и показатель того, как много ученик ещё должен изучить. Согласно идее Каратэ, система поясов является постоянным процессом самосовершенствования в виде учебы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

«Даны» в каратэ присваиваются после того, как спортсмен подтвердит свое мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присужденные ученические и мастерские степени сохраняются за каратистами пожизненно. Причиной лишения их может быть только тяжкий дисциплинарный проступок. Уровни в системе обучения и способы достижения поясов совпадают с идеей совершенствования вообще. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве Фудокан, но и в целом комплексе других качеств.

Кандидат, сдающий экзамен на соответствующий пояс, должен показать свои физические кондиции и знание требуемых техник. Таким образом, он показывает необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому вся подготовка к экзамену направлена на конечную цель - достигнуть вершины своих возможностей в момент сдачи экзамена. Тренируясь с этой целью, кандидат достигает готовности, показывая стабильность, стойкость и уверенность в себе. Вот почему пояс означает не только развитие в техническом отношении, но и знания и применение определенных техник.

В систему поясов включены и другие элементы, которые не должны быть забыты. Все эти аспекты, сложенные вместе, включая моральные характеристики индивида и его установку к требуемому поведению на соревнованиях, показывают достигнутый прогресс в этом искусстве и спорте. Каждый кандидат обязан развить эти способности.

Система обучения, характеризуемая принципом сдачи экзаменов на пояса, не является законченной или замкнутой самой на себе. Это есть вызов самому себе, который длится годами, принятый каждым каратэкой в начале трудного пути к успеху. Следуя такой точке зрения, кандидат не должен боятся неудачи на экзамене. Что еще важнее, чтобы успех на экзамене не поднял слишком высоко уровень самодовольства. Каждый пояс это не только начало нового вызова на долгом пути самореализации, которому нет границ. Следуя этому, результат экзамена отступает на второй план, уступая самой сути происходящего, которая является более важным и содержательным.

 *Доктор медицины Илия Йорга, 10-й Дан, Сербия.*

 *основатель Фудокан*

**СИСТЕМА ОЦЕНОК УЧЕНИЧЕСКИХ СТЕПЕНЕЙ (КЮ)**

Для присвоения очередной степени необходимо набрать на экзамене рекомендуемую оценку по КЮ.

Оцениваются раздельно: техника рук, техника ног, каждая ката, бункай элементов ката и дзю-иппон-кумитэ; оценки могут быть ниже или выше среднего проходного балла; они суммируются и выводится средняя величина, исходя из высшей оценки в 8,0 баллов. Предлагаемая система оценок дает отличную возможность экзаменаторам практиковаться для судейства Ката и Эн-Бу на турнирах и соревнованиях разного ранга.

9-й КЮ - средняя оценка 6,6 баллов и выше;

8-й КЮ - средняя оценка 6,7 баллов и выше;

7-й КЮ - средняя оценка 6,8 баллов и выше;

6-й КЮ - средняя оценка 6,9 баллов и выше;

5-й КЮ - средняя оценка 7,0 баллов и выше;

4-й КЮ - средняя оценка 7,1 баллов и выше;

3-й КЮ - средняя оценка 7,2 баллов и выше;

2-й КЮ - средняя оценка 7,3 баллов и выше;

1-й КЮ - средняя оценка 7,4 баллов и выше.

Характерные ошибки при сдаче технического экзамена:

- незнание или несоблюдение этикета Додзе;

- неправильное дыхание;

- отсутствие “zanshin”;

- “блуждающий взгляд”;

- отсутствие кимэ(концентрации при ударе), кияй(выкрик при выдохе);

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**

**9 КЮ (БЕЛЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену минимум через 2 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Аге-Удэ, Сото-Удэ

**Атэ-Вадза:** Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Ой-Тсуки Чудан
2. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи
3. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке
4. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке Чудан
5. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае-Те) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге

**КАТА-ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Тайкиоку-Шодан

**Ситэй-Ката:**

Тайкиоку-Нидан

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Гохон-Кумитэ**

* 1. Чудан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Сото-Уке
	2. Дзедан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Аге-Уке

*После пятой атаки одна контратака Гьяку-Тсуки*

**УКЕМИ-ВАДЗА**

* + 1. Сувари-Вадза Мае-Укеми-Каитэн-Дзю 2. Сувари-Вадза Йоко-Укеми-Каитэн-Дзю 3.Сувари-Вадза Уширо-Укеми-Каитэн-Дзю

**8 КЮ (ЖЁЛТЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 9 Кю минимум через 2 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто

**Атэ-Вадза:** Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин-Гери, Йоко-Кеаге

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
2. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи
3. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке
4. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Учи-Уке Чудан
5. Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке Чудан
6. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке Чудан
7. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге
8. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

**КАТА ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Хейан-Шодан

**Ситэй-Ката:**

Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан по выбору экзаменатора

**Токуи-Ката:**

Тайкиоку-Шодан

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Гэхон-Кумитэ**

1. Чудан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Сото-Уке
2. Дзёдан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Аге-Уке
3. Чудан-Мае-Гери 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Гедан-Бараи

*После пятой атаки одна контратака Гьяку-Тсуки*

**УКЕМИ-ВАДЗА**

* 1. Сувари-Вадза Мае-Каитэн-Укеми-Го 2.Сувари-Вадза Йоко-Укеми-Г о 3.Сувари-Вадза Уширо-Укеми-Го

**7 КЮ (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 8 Кю минимум через 2 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи. Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото -Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Хайван, Моротэ, Осае

**Атэ-Вадза:** Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Йонхон-Нукитэ

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин-Гери, Йоко-Кеаге

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги- Аши, Аюми-Аши

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
2. Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
3. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
4. Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Учи-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
5. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Сото-Уке / (Йори-Аши) Г ьяку-Тсуки
6. Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Шуто-Уке передней ногой переместиться в стойку Зенкутсу-Дачи Гьяку-Йонхон-Нукитэ Чудан
7. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге
8. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге
9. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

**КАТА-ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Хейан-Нидан

**Ситэй-Ката:**

Тайкиоку-Йондан, Хейан-Шодан по выбору экзаменатора

**Токуй-Ката:**

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Гайкиоку-Сандан по выбору каратэки

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Санбон-Кумитэ**

* 1. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Ой-Тсуки, Гедан-Ой-Тсуки - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) (Защита Аге-Уке. Чудаи-Сото-Уке, Гедан-Бараи)
	2. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Ой-Тсуки, Чудан-Мае-Гери - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи)

 (Защита Аге-Уке, Чудан-Сото-Уке, Гедан-Бараи)

*После третьей атаки* **-** *одна контратака Гьяку-Тсуки*

**УКЕМИ-ВАДЗА**

* + 1. Сувари-Вадза Мае-Отоши-Укеми 2.Сувари-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Го 3.Сувари-Вадза Уширо-Каитэн-Укеми-Го

**6 КЮ (ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 7 Кю минимум через 3 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Осае, Коса, Тсуками

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Рэн-Тсуки, Санбон-Тсуки

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Миказуки, Рэн, Маваши, Фумикоми

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
2. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Чудан)
3. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан Уракен-Учи
4. Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Учи-Уке + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки
5. Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / (Фуми-Аши) Зенкутсу-Дачи Ой-Нукитэ / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-А ли)
6. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге / Дзедан-Гьяку-Тсуки
7. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Рэн-Гери (\*)
8. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге
9. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Тсуги-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге
10. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Маваши-Гери

(\*)Чудан-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой

**КАТА-ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Хейан-Сандан

**Ситэй-Ката:**

Тайкиоку-Годан, Хейан-Шодан, Хейан-Нидан по выбору экзаменатора

**Токуй-Ката:**

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан, Тайкиоку-Йондан по выбору каратэки

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Санбон-Кумитэ**

1. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Мае-Гери, Дзедан-Маваши-Гери - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) (Защита Аге-Уке, Гедан-Бараи, Дзедан-Учи-Уке)
2. Чудан-Ой-Тсуки, Дзедан-Маваши-Гери, Чудан-Мае-Гери - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) (Защита Чудан-Сото-Уке, Дзедан-Учи-Уке, Гедан-Бараи)

*После третьей атаки - одна контратака Гьяку-Тсуки*

**Кихон-Иппон-Кумитэ**

***(Все атаки выполняются с обоих сторон - справа и слева)***

* 1. Атака Дзедан-Ой-Тсуки, Защита Аге-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки
	2. Атака Чудан-Ой-Тсуки. Защита Учи-Уке или Сото-Уке или Шуто-Уке, контратака только Гьяку- Тсуки
	3. Атака Чудан-Мае-Гери, Защита Гедан-Бараи или Харай-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки

**УКЕМИ-ВАДЗА**

* + 1. Тачи-Вадза Мае-Укеми-Каитэн-Дзю 2.Тачи-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Дзю 3.Тачи-Вадза Уширо-Укем и-Каитэн-Дзю

**5 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 6 Кю минимум через 3 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи. Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Осае, Коса, Тсуками

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Mae-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши- Аши

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан-Уракен-Учи / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
2. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
3. Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке / (на месте) Гедан-Бараи / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
4. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Учи-Уке + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки (той же рукой) / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
5. Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в позицию Киба-Дачи Йоко-Эмпи-Учи / переход передней ногой в стойку Зенкутсу-Дачи (Камае)
6. Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами-Мае-Гери / Зенкутсу-Дачи Гьяку-Нукитэ
7. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми Аши) Мае-Рэн-Гери (\*)
8. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге
9. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми- Аши) Дзедан-Маваши-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки

(\*)Чудан-Кизами-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой

**КАТА ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Хейан-Йондан

**Ситэй-Ката:**

Тайкиоку-Рокудан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан по выбору экзаменатора

**Токуй-Ката:**

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан, Тайкиоку-Йондан, Тайкиоку-Годан, Хейан-Шодан по выбору каратэки

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Кихон-Ишпон-Кумитэ**

***(Все атаки выполняются с обоих сторон*** - ***справа и слева)***

* 1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Мае-Гери; З.Чудан-Ой-Тсуки; 4.Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

*Защита и контратака на усмотрение защищающегося***,** *в завершение обязательно Тодомэ-Вадза*

**УКЕМИ-ВАДЗА**

* + 1. Тачи-Вадза Мае-Каитэн-Укеми-Го 2.Тачи-Вадза Йоко-Укеми-Го 3.Тачи-Вадза Уширо-Укеми-Го

**4 КЮ (ТЁМНО-СИНИЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 5 Кю минимум через 3 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Макджи, Осае, Коса, Хайшу, Тсуками

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Гатэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Mae-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши- Аши, Каваши, Кае-Аши

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Санбон-Тсуки (Чудан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
2. Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи + Учи-Уке (той же рукой) + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки (той же рукой) / Чудан-Гьяку-Тсуки (другой рукой) (Йори-Аши)
3. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Йоко-Эмпи-Учи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи (Йори-Аши) Уракен-Учи
4. Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Йоко-Гери-Кекоми / Зенкутсу- Дачи Дзедан-Гьяку-Тсуки
5. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери / (Фуми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае)
6. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / Чудан-Кизами-Маваши-Гери / (Йори- Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
7. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге
8. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кекоми
9. На месте: Йой-Дачи (Камае) Мае-Гери вперед, Йоко-Гери-Кеаге всторону (\*)
10. На месте: Йой-Дачи (Камае) Мае-Гери вперед, Маваши-Гери вперед (\*)

(\*)Техника выполняется одной и той же ногой

**КАТА ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Хейан-Годан

**Ситэй-Ката:**

Хейан-Шодан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан, Хейан-Йондан по выбору экзаменатора

**Токуй-Ката:**

Тайкиоку-1-6 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Кихон-Иппон-Кумитэ**

***(Все атаки выполняются с обоих сторон*** - ***справа и слева)***

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Мае-Гери; 3. Чудан-Ой-Тсуки; 4. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми;

5. Дзедан-Маваши-Гери

*Защита и контратака на усмотрение защищающегося, в завершение обязательно Тодомэ-Вадза*

**УКЕМИ-ВАДЗА**

* + - 1. Тачи-Вадза Мае-Тоби-Отоши-Укеми 2.Тачи-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Го З.Тачи-Вадза Рьотэ-Уширо-Укеми

**3 КЮ (СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 4 Кю минимум через 4 месяца активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи. Фудо

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай. Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Тсуками

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Гатэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Mae-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин. Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза. Фумикоми, Уширо, Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Нами-Аши

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши- Аши, Каваши, Кае-Аши, Мае-Аши

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гьяку-Санбон-Тсуки
2. Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Учи-Уке / (Йори-Аши) Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки/Аге-Уке
3. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи (Йори-Аши) Йоко-Эмпи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи Уракен-Учи / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
4. Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами-Мае-Гери / завершить в позиции Зенкутсу-Дачи Гьяку-Сото-Шуто-Учи
5. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Мае-Гери / Аге-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки / Гедан- Бараи
6. Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге/ Киба-Дачи (Фуми-Аши) (Камае) Йоко-Гери-Кекоми другой ногой
7. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Маваши-Рэн-Гери (\*)
8. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Гьяку-Тсуки
9. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Уширо-Ура-Маваши-Гери / Гьяку-Тсуки
10. Джиу-Камае: одна самостоятельная боевая комбинация согласованная с экзаменатором (\*\*)
11. Контроль атаки по перемещающейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки

(\*) Маваши-Рэн-Гери: Кичаии-Маваши-Гери (Чудан), Маваши-Гери (Дзедан) вперед; (\*\*)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно; Каратэка должен показать комбинацию независимо;

(\*\*\*)Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой, точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 3 контакта.

**КАТА-ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Тэйджи-Шодан, Тэкки-Шодан

**Ситэй Ката:**

Хейан 1-5 по выбору экзаменатора; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

**Токуй Ката:**

Тайкиоку-1-6 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Джиу-Иппон-Кумитэ:**

***(Все атаки выполняются с обоих сторон - справа и слева)***

* 1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Ой-Тсуки; 3. Чудан-Гьяку-Тсуки; 4.Чудан-Мае-Гери; 5.Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 6. Дзедан-Маваши-Гери.

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

**УКЕМИ-ВАДЗА**

1. Тачи-Вадза Мае-Хяку-Каитэн-Укеми 2. Тачи-Вадза Йоко-Хаку-Каитэн-Укеми-Дзю

3. Тачи-Вадза Гьяку-Уширо-Каитэн-Укеми

**НАГЕ ВАДЗА**

Тэ-Аши-Бараи

**2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 3 Кю минимум через 4 месяцев активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса. Рэйноджи, Фудо

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи. Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Каке, Авасэ, Тсуками

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Mae-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто, Хасами, Тэйшо. Хэйко

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми, Уширо, Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Нами-Аши.

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсугн-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши- Аши, Каваши, Кае-Аши, Мае-Аши — все элементы комбинируются с перемещением вперед, в сторону и назад.

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Мае-Гери / Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Дзедан) (Йори- Аши)
2. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / Гьяку-Мае-Эмпи / (Йори-Аши) Татэ- Эмпи + переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Йоко-Эмпи (той же рукой) (Йори-Аши)
3. Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами-Маваши-Гери / закончить в позиции Зенкутсу-Дачи Гьяку-Хайто-Учи
4. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Чудан-Уракен-Учи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи Учи-Шуто-Учи (той же рукой) / Гьяку-Тсуки (другой рукой)
5. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Маваши-Гери / Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Йоко- Гери-Кекоми / Уракен-Учи / Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Ой-Тсуки
6. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Гери / (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Гьяку- Тсуки/ шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае)
7. Всторону Киба-Дачи (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге + Йоко-Гери-Кекоми (\*)
8. Зенкутсу-Дачи Камае (Фуми-Аши) Мае-Гери / (Фуми-Аши) Маваши-Гери / (Фуми-Аши) Уширо- Гери/ Зенкутсу-Дачи Гьяку-Хайто-Учи
9. Старт из Йой-Дачи в Зенкутсу-Дачи Шихо Эмпи-Учи (Татэ, Уширо, Йоко, Маваши)
10. На месте Зенкутсу-Дачи (Камае), Мае-Гери вперед. Уширо-Гери назад (\*)
11. Сан-Бон-Гери Хайсоку-Дачи Мае-Г ери / Йоко-Гери-Кеаге / Маваши-Гери (\*)
12. Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*)
13. Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*)
14. Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Кизами-Тсуки (\*\*\*)

(\*)Техника выполняется одной и той же ногой, без постановки ноги на пол (\*\*)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

(\*\*\*)Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой, точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 2 контакта.

**КАТА ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Канку-Дай. Бассай-Дай, Каминари

**Ситэй Ката:**

Тэйджи-Шодан, Тэкки-Шодан по выбору экзаменатора

**Токуй Ката:**

Хейан 1-5 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Джиу-Иппон-Кумитэ:**

***(Все атаки выполняются с обоих сторон - справа и слева)***

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Ой-Тсуки; З.Дзедан-Кизами-Тсуки; 4.Чудан-Гьяку-Тсуки; 5.Чудан-Мае- Гери; б.Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 7.Дзедан-Маваши-Гери

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося.

**Джиу-Кумитэ**

Два спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

**УКЕМИ-ВАДЗА**

1.Тачи-Вадза Мае-Хяку-Укеми 2.Тачи-Вадза Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Го 3.Тачи-Вадза Уширо-Тоби-Отоши-Укеми

**НАГЕ-ВАДЗА**

1.Те-Аши-Бараи; 2. Хиза-Гурума; 3. Томое-Наге

**1 КЮ (ТЁМНО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

**Допуск к экзамену после присвоения 2 Кю минимум через 6 месяцев активного обучения.**

**КИХОН-ВАДЗА**

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба. Коса, Рэйноджи. Фудо, Саги-Аши, Хангетсу.

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи. Харай. Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван. Моротэ, Эмпи. Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Каке, Авасэ, Тэйшо, Фури-Ваке-Бараи, Гайван-Отоши, Тсуками, Бо.

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Гатэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Mae-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто. Хасами, Тэйшо, Хэйко.

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами. Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза. Фумикоми, Уширо. Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нами-Аши.

**Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши- Аши, Каваши, Кае-Аши, Mae-Аши - все элементы комбинируются с перемещением вперед, в сторону и назад.

**РЭНЗОКУ-ВАДЗА**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Гери (Чудан) /Зенкутсу-Дачи Гьяку-Санбон- Тсуки (Йори-Аши)
2. Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами Мае-Гери / Гьяку-Тсуки Зенкутсу-Дачи/Учи-Шуто-Учи/Гьяку-Хайто-Учи (Йори-Аши)
3. Назад Кокутеу-Дачи (Йори-Аши) Шуто-Уке / переход передней ногой в позицию Зенкутсу- Дачи Гьяку-Сото-Шуто-Учи /Мае-Гери/Гьяку-Тсуки
4. Вперед Зенкутсу-Дачи Камае (Фуми-Аши) Мае-Гери + Йоко-Гери-Кекоми (\*)/Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки
5. В сторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге +Йоко-Гери-Кекоми (\*) / вперед Киба-Дачи (Камае) Маваши-Гери (другой ногой)
6. Вперед Зенкутсу-Дачи Камае (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кеаге / (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кекоми / (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки
7. Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Мае-Гери + Маваши-Гери (\* ) /вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Уракен-Учи/Гьяку-Тсуки (Йори-Аши)
8. Вперед Зенкутсу-Дачи Кизами-Мае-Гери / Маваши-Гери + Уширо-Ура-Маваши-Гери / вперед Зенкутсу-Дачи Гьяку-Хайто-Учи
9. Зенкутсу-Дачи Шихо Татэ-Шуто-Уке / Гьяку-Тсуки
10. Сан-Бон-Гери Хайсоку-Дачи Мае-Герр / Йоко-Гери-Кеаге / Уширо-Гери (\*)
11. Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*)
12. Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Кизами-Тсуки + Гьяку-Тсуки (\*\*\*)

(\*)Техника выполняется одной и той же ногой, без постановки ноги на пол;

(\*\*)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

(\*\*\*)Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой, точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 2 контакта.

**КАТА ВАДЗА**

**Тест-Ката:**

Хейан-Ой-Куми, Тэйджи-Нидан, Джион

**Ситэй Ката:**

Каминари, Канку-Дай, Бассай-Дай, Тэйджи-Шодан, Тэкки-Шодан по выбору экзаменатора

**Токуй Ката:**

Энпи, Хангетсу, Мейкио-Шодан по выбору каратэки

**Бункай-Ката:**

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

**КУМИТЭ-ВАДЗА**

**Джиу-Иппон-Кумитэ:**

***(Все атаки выполняются с обоих сторон*** - ***справа и слева)***

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Ой-Тсуки; З.Дзедан-Кизами-Тсуки; 4.Чудан-Гьяку-Тсуки; 5.Чудан-Мае- Гери; б.Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 7.Дзедан-Маваши-Гери; 8.Чудан-Уширо-Гери;

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

**Джиу-Кумитэ**

Три спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

**НАГЕ-ВАДЗА**

1.Те-Аши-Бараи; 2. Хиза-Гурума; 3. Томое-Наге; 4. Суми-Отоши

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

5. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

7. Коренберг В. Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие в 2-х частях. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 120 с., 192 с.

8. Корх А. Я., Корх В. А., Корх Н. Л. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 368 с.

9. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. (В 2-х т.). – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 304 с., 256 с.

10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 271 с.

11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортшкол. – М.:

1995. – 37 с.

13. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 148 с.

14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО

«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

15. Пилоян Р.А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.

16. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

17. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с

18. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 16 с

19. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

20. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и

спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр

«Академия», 2000. – 480

21. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь. Перевод с сербского З. Булюгич / И. Йорга: Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ». 2002. С. 202.

22. Накаяма М. Динамика каратэ. М.: «Фаир - Пресс». 1998. С. 304.

23. Накаяма М. Лучшее каратэ. М.: «Ладомир». 2007. Собр. 11 т.

24.Нишияма X. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой». Пер. с англ. С. С. Бильдушкинова / Х. Нишияма, Р. Браун: Харьков. «Рубикон». 2004. С. 240.

25. Оранский Н.В. Восточные единоборства. М.: Советский Спорт. 1998. С. 80.

26. Орлов Ю. Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников соревнований по ката каратэ. М.: Додзё. 2001. № 7. С. 37–39.

27. Ояма М. Это каратэ. М.: «Фаир - Пресс». 2000. С. 324.

28. Ямагучи Г. Фундаментальное каратэ. М.: «Фаир - Пресс». 2003. С. 283

29. Фомин В. Диалог о боевых искусствах. М.: «Молодая гвардия». 1999. С. 366.

30.Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов. М.: Издательство «Теория и практика физической культуры». 2004. С. 380.