

УДК 796.853.26.015(075)
ББК 75.715.8я7
ПЗ7

Рецензенты: **Никитушкин В. Г.** д. п. н., профессор кафедры физической культуры Российского государственного аграрного университета — Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева;
Акопян А. О. к. п. н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

Алхасов Д. С.

ПЗ7 Планирование многолетней спортивной подготовки в каратэ: учебно-методическое пособие / Д. С. Алхасов. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 231 с.
ISBN 978-5-00129-209-8

В учебно-методическом пособии представлены теоретические и методические основы планирования многолетней спортивной подготовки в видах спорта «Каратэ». В пособие включены обобщённые нормативно-методические требования к организации процесса многолетней спортивной подготовки и описана процедура осуществления планирования тренировочного процесса на примере видов спорта «Каратэ» и «Всестилевое каратэ».

Содержание учебно-методического пособия соответствует актуальным вопросам Федеральных государственных образовательных стандартов среднего и высшего профессионального образования по педагогическим направлениям.

Для студентов педагогических СУЗов и ВУЗов, тренеров, методистов и других специалистов системы подготовки спортивного резерва.

УДК 796.853.26.015(075)
ББК 75.715.8я7

ISBN 978-5-00129-209-8 © Алхасов Д. С., 2022
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.....	7
1.1. Понятие о многолетней спортивной тренировке.....	7
1.2. Этапы многолетней спортивной подготовки	11
1.3. Конкретизация этапов многолетней спортивной подготовки применительно к каратэ	12
Спортивно-оздоровительный этап	13
1.4. Понятие о планировании спортивной подготовки	42
Общая характеристика планирования тренировочного процесса.....	42
1.5. Требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, относящимся к каратэ.....	48
Глава 2. Рые организационно-методические условия планирования многолетней спортивной подготовки по видам спорта «каратэ»	58
2.1. Общие сведения, необходимые при осуществлении планирования многолетней спортивной подготовки.....	58
2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по видам спорта «каратэ»	61
Тренировочный этап.....	64
2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	68
2.4. Разновидности тренировочных занятий	81
2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	83
2.6. Рекомендуемые режимы тренировочной работы	84
2.7. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля	88
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	94
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	96
2.10. Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап подготовки	97
2.11. Допустимая соревновательная нагрузка.....	105

Глава 3. Процедура планирования многолетней спортивной подготовки в видах спорта каратэ	106
3.1. Планирование спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.....	106
3.2. Планирование спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	122
3.3. Планирование спортивной подготовки на тренировочном этапе	139
3.4. Планирование спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	164
3.5. Планирование спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	184
Приложение	187
Методика обучения технике каратэ и технико-тактические упражнения на протяжении многолетней спортивной подготовки.....	187
Использованная литература.....	226