



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа № 1
Минераловодского городского округа»
ОГРН 1182651008902 ИНН 2630049584**

Принята на заседание педагогического
совета МБУ ДО «СШ № 1 МГО»
Протокол № 1
от «04» июля 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СШ № 1 МГО»
Д.В. Ревенко
«04» июля 2023г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«КАРАТЭ»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1093;)

Срок реализации: 10 лет
Возраст обучающихся: 7 лет и старше

Авторы-составители: Ревенко Д.В.,
директор;
Натальченко В.В.,
тренер-преподаватель

**Минераловоский
городской округ
2023**

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<i>I</i>	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «каратэ», его отличительные особенности	5
1.3.	Цели и задачи программы	8
<i>II.</i>	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «каратэ»</i>	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно- тренировочного процесса	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	21
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	29
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
<i>III.</i>	<i>Система контроля</i>	33
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	34
<i>IV.</i>	<i>Рабочая программа по виду спорта «Футбол»</i>	47

4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47
4.2	Учебно-тематический план	63
V	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	70
VI	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	70
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	70
VII	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	75

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана на основе: ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 ноября 2022 года № 1093;

на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;

на основании Устава МБУ ДО «СШ № 1 МГО».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 31 ноября 2022 года № 1093; (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по каратэ и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «каратэ» и его отличительные особенности.

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

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

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ

приобрело большую популярность во всем мире.

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

Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования). Ката – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками.

Ката – это индивидуальное формальное упражнение, заключающее в себе идею реального боя с несколькими противниками и представляющее собой стандартную комбинацию технических приёмов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Одним из видов спортивных дисциплин каратэ, вошедших в программу Олимпиады-2020 в Токио, являются индивидуальные соревнования по ката, предполагающие демонстрацию упражнений традиционной техники каратэ.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стойки, верная последовательность движений, защиты ударов, правильное дыхание, а также - понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

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

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

Первоначально каратэ представляло собой систему рукопашного боя без оружия, с XV века развивавшуюся на острове Окинава, а с начала XX века – в Японии. Становление каратэ как вида спортивного единоборства пришлось на 50-е годы XX века. В начале 60-х годов создаются национальные федерации каратэ в ряде стран Азии, Европы и Америки. В ноябре 1965 году был образован Европейский союз каратэ (далее – ECU), а в мае 1966 года в Париже – проведён первый чемпионат Европы по каратэ, который затем становится ежегодным. Летом 1970 года в Париже учреждается Всемирный союз организаций каратэ (далее – WUKO) и в октябре того же года в Токио

проводится первый чемпионат мира по каратэ только среди мужчин в абсолютной весовой категории до одного Иппона (Сёбу Иппон) и командных соревнованиях.

На IV чемпионате мира в 1977 году впервые включаются личные соревнования по ката среди мужчин.

С 1980 года мировые чемпионаты начинают регулярно проводиться раз в два года. Их программа радикально расширяется: добавляются личные соревнования по кумитэ среди мужчин в весовых категориях: до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг и свыше 80 кг, а также впервые включаются личные соревнования по ката среди женщин. С 1982 года начинают проводиться личные соревнования по кумитэ среди женщин в трёх весовых категориях: до 53 кг, до 60 кг и свыше 60 кг. На VIII чемпионате мира в 1986 году добавляются командные соревнования по ката среди мужчин и женщин. В 1988 году в программу чемпионата включают соревнования по кумитэ в абсолютной весовой категории среди мужчин до трёх Иппонов (Сёбу Самбон). В 1992 году из-за высокого травматизма последний раз проводятся соревнования по кумитэ среди мужчин в абсолютной весовой категории до одного Иппона и начинают проводиться командные соревнования по кумитэ среди женщин и в открытой весовой категории среди мужчин. Следующее изменение программы чемпионатов происходит в 1996 году, с началом проведения соревнований по кумитэ в открытой весовой категории среди женщин.

На XX чемпионате мира в 2010 году программа личных соревнований по кумитэ претерпевает значительные изменения. Упраздняются состязания в открытой весовой категории среди мужчин и женщин. Вводятся новые весовые категории. У мужчин: до 60 кг, до 67 кг, до 75 кг, до 84 кг и свыше 84 кг; у женщин: до 50 кг, до 55 кг, до 61 кг, до 68 кг и свыше 68 кг.

Первые шаги, направленные на включение каратэ в программу Олимпийских игр, начали предприниматься руководством WUKO в первой половине 80-х годов XX века. В итоге, 6 июня 1985 года Международный Олимпийский комитет (далее – МОК) признаёт каратэ видом спорта, а WUKO – единственной организацией, развивающей его в мире. Но в июле 1992 года из-за разногласий Международной федерацией традиционного каратэ (далее – ITKF) с WUKO признание временно отзывается. Так как, согласно Олимпийской Хартии, МОК признаёт только одну организацию в мире, развивающую какой-либо вид спорта, то он потребовал объединения WUKO и ITKF. Руководство WUKO согласилось с этим требованием после консультаций с ITKF в 1993 году на конгрессе WUKO в г. Алжире принимается решение об объединении двух организаций, в результате чего создаётся Всемирная федерация каратэ (далее – WKF). Но затем руководство ITKF стало препятствовать дальнейшим шагам к объединению, тем самым отказавшись от выполнения требований МОК и значительно замедлила решение вопроса принятия в олимпийское движение. МОК в 1999 году возвращает своё признание WKF как единственной международной федерации, уполномоченной представлять каратэ в олимпийском движении.

С этого момента начинают предприниматься активные действия, направленные на включение каратэ в программу Олимпийских Игр.

В 2015 году каратэ было представлено на Первых Европейских Играх, а в 2016 году МОК включает каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония).

1.3. Цели программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

Изучение истории и терминологии каратэ;

Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;

Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования

«Спортивная школа № 1 Минераловодского городского округа», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки каратэистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «ката»					
Количество часов в неделю	6	6-8	10-14	14-18	20
Общее количество Часов в год	312	312-416	520-728	728-936	1040
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»					
Количество часов в неделю	6	6-8	12-14	14-18	20
Общее количество Часов в год	312	312-416	624-728	728-936	1040
Для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)					
Количество часов в неделю	6	6-8	8-12	12-14	16
Общее количество Часов в год	312	312-416	416-624	624-728	832
Для спортивной дисциплины «ПОДА» (II, III функциональные группы)					
Количество часов в неделю	6	6-8	10-12	12-14	18
Общее количество Часов в год	312	312-416	520-624	624-728	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора тактико-технических действий.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы обучения:

1. Метод разъяснения и убеждения.
2. Метод поощрения и наказания.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «СШ №1 МГО» предусмотрена заочная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

МБУ ДО «СШ №1 МГО» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных

групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/ п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальный подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Каратэ» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	1	3	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					

Контрольные	-	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины «ПОДА»					
Контрольные	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Для спортивной дисциплины «ката»										
№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		УТ-5
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	18	20
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	4	4	
Наполняемость групп (чел.)	12	12	12	8	8	8	8	8	4	
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	146	127	168	152	194	184	158	204	178
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	28	38	65	77	77	128	162	222
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	9	6	11	19	24	27
4.	Техническая подготовка (ч.)	122	98	132	131	158	156	158	203	178
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	15	8	11	18	18	21	25	33	36
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	18	18	21	25	33	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	9	8	11	18	18	21	25	33	52
8.	Интегральная подготовка (ч.)	20	43	56	109	135	131	190	244	311
	Итого (ч)*	312	312	416	520	624	624	728	936	1040
Для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования»										
№	Вид спортивной подготовки и иные спортивные	Этапы и год подготовки								

п/п	мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	Часов в неделю	6	6	8	12	14	14	16	18	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (чел.)	12	12	12	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	121	100	134	161	195	188	162	182	135
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	23	31	53	58	63	122	136	179
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	11	6	13	24	27	27
4.	Техническая подготовка (ч.)	103	80	107	129	159	151	137	156	126
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	79	60	80	140	166	162	194	218	268
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	16	14	19	32	36	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	9	9	11	22	22	25	32	36	54
8.	Интегральная подготовка (ч.)	-	40	53	92	108	107	129	145	215
	Итого (ч)*	312	312	416	624	728	728	832	936	1040
Для спортивной дисциплины «ПОДА»										
№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	Часов в неделю	6	6	8	8	10	12	12	14	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	4	4

	Наполняемость групп (чел.)	12	12	12	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	132	102	136	96	120	144	129	151	175
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	109	114	151	122	152	182	145	169	227
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	7	9	11	11	13	26
4.	Техническая подготовка (ч.)	46	65	87	140	175	210	236	276	420
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	17	23	30	26	32	39	59	69	105
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	11	14	16	22	25	35
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	8	8	12	14	18	22	22	25	52
	Итого (ч) *	312	312	416	416	520	624	624	728	1040

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта*

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении каратэ, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений в дисциплинах каратэ – ката, весовые категории.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет учащимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечивает мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличивает работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой ведения поединков – *техничко-тактическая подготовка*. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами *технической подготовки* являются:

прочное освоение технических элементов каратэ;

владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий поединка с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой

понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом сильных и слабых сторон спортсмена;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), контрольные и календарные поединки, теория тактики каратэ.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами вида спорта и развития вида спорта «каратэ». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки,

трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса,

соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя

единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

формирование нравственного сознания;

формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления;	В течение года
		- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Зарядка с чемпионом», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - акция «Скажи жизни: Да!»; - флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации местного профилактического марафона «Минеральные Воды - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле- здоровый дух!»	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;	В течение года
	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	В течение года
		- конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в

спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:
Всемирный антидопинговый кодекс;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
3.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
4.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь - февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март - апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель - май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь - август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь - октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

10.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформлениестенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся

самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации - инструктор	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники каратэ.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения категории судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами,

медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных

средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;

общее знание об антидопинговых правилах;

выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

изучение и соблюдение антидопинговых правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «каратэ»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «каратэ» и представлены в таблицах № 10.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)						
3.1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			
3.2.	Прокат "змейкой" на колясках между 3 конусами	с	без учета времени			
3.3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени			
3.4.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее			
			3		2	

	положения сидя на коляске в упор на руках			
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-3	-2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени	
4.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
4.3.	Прокат "змейкой" на колясках между 5 конусами	с	без учета времени	
4.4.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	без учета времени	
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
4.6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
4.7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
5.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	
			-1	-

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)				
6.1.	Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками	см	без учета результата	
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	95
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (II функциональная группа)				
7.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	без учета результата	
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (III функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			2	1
8.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			50	45
8.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			6	4
8.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны	количество	не менее	

	туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	раз	30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			10	12
3.2.	Челночный бег на колясках 3 х 10 м	с	не более	
			14	15
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА"				

(II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м или бег на коляске на 30 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			7,30	8,00
4.2.	Челночный бег 3 х 10 м или челночный бег на коляске 3 х 10 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			13	14
4.3.	Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			3.00	3.30
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
4.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			6	4
4.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-1	1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
5.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			12	13
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.00	2.30
5.4.	Сгибание и	количество	не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	4	3
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-	+2
6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			2	2
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3	2,6
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,60	3
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			8	6
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				

10.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ПОДА" (I функциональная группа), "ПОДА" (II функциональная группа), "ПОДА" (III функциональная группа)		
11.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
11.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,3	8,7

2.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			8	10
3.2.	Челночный бег на колясках 3 x 10 м	с	не более	
			10	12
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			1.45	2.00
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	5
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-	1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,60	6,80
4.2.	Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			7,20	7,40
4.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11	12
4.4.	Челночный бег на коляске 3 x 10 м	с	не более	
			9,20	11,20

4.5.	Бег на 800 м (или Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно- двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			6.00	6.30
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			7	5
4.7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
4.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			2	3
6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
5.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10	11
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.50	6.10
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА"				

(I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			102	99
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,40	3
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА" (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	105
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			14	10
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			99	94
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
10.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ПОДА" (I функциональная группа), "ПОДА" (II функциональная группа), "ПОДА" (III функциональная группа)				
11.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3x10 м) и 5x6 м. На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый

начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Сгибание разгибание рук в упоре выполняется стойкой на ладонях. При сгибании корпус находится в ровном положении, руки сгибаются в локтях под 45 градусов.

Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания выполняется без раскачивания, верхним хватом перекладины.

Упражнения должны технически исполняться в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки каратэистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов каратэ:

- основные элементы технической подготовки;

- бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;

- защитная стойка;

- прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;

- удары руками и ногами по неподвижным и движущимся целям (макивары, макивары на пружине и.т.д);

- выполнение формального комплекса упражнений (ката);

- защитные действия руками и ногами;

- переход из обороны в атаку с перехватом инициативы;

- тайминг атакующих и контратакующих действий;

- обманные тактические действия;

- бросковая техника и техника выведения из равновесия в соответствии с правилами вида спорта «каратэ».

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА
"КАРАТЭ" ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ПОДА"**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата с указанием примерных диагнозов, соответствующих каждому типу поражений опорно-двигательного аппарата
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз с выраженными координационными нарушениями. 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне шейного или грудного отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, спина бифида, полирадикулоневропатии и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. 5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (двусторонняя ампутация бедер; односторонняя ампутация бедра с вычленением; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; ампутация четырех конечностей) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне поясничного или крестцового отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры). 5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании

		с ампутацией голени другой ноги; двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; ампутация одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). Основной принцип отнесения к этой группе - потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. 5. Дефицит конечности: ампутации (односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку); одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см.

IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «каратэ» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШ № 1 МГО».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№13-21

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч) *	26	24	26	26	28	26	26	28	24	26	26	26	312

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч) *	34	32	34	36	36	34	36	36	34	36	34	34	416

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	5	7	7	5	7	7	7	5	7	7	7	78
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	193
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	1	-	1	1	-	-	2	-	1	-	7
13.	Интегральная подготовка	11	10	10	8	12	9	8	10	11	7	11	8	115
	Итого (ч)*	43	40	43	44	43	43	44	46	43	44	43	44	520

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч)*	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч)*	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8	8	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8	8	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8	7	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2	2	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	3	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-	-	29
13.	Интегральная подготовка	11	14	8	16	16	11	15	27	27	21	7	9	182
	Итого (ч) *	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61	62	728

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка(ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	13	21	17	17	17	16	18	17	19	17	14	20	206
	Итого (ч)*	65	66	71	70	71	70	70	71	68	70	70	70	832

Таблица №21

Примерный годовой план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	8	7	7	7	7	8	8	8	7	7	8	90
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	8	8	8	8	7	7	7	8	8	7	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	6	6	94
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	5	4	103
5.	Тактическая подготовка (ч.)	8	8	12	12	12	12	12	12	12	10	9	8	127
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	8
9.	Инструкторская практика (ч.)	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	19
10.	Судейская практика (ч.)	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	44
13.	Интегральная подготовка	15	25	20	20	20	19	19	19	25	25	20	25	252
	Итого (ч)*	66	78	77	79	82	81	80	80	87	82	71	73	936

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №22.

Таблица №22

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
	Выносливость	- Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения. - Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе. - Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц. - Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).
	Скорость	Индивидуально: - Короткие ускорения на время; - Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м), - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м, - Бег под уклон, бег в гору, - Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком, - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д., - семенящий бег с переходом на быстрый бег, - бег с ускорением на 30-40 м, - прыжки на двух ногах по 15-20 м, - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). В парах: - Челночный бег; - Бег за лидером на 20-30 м; - Стоя лицом к лицу на расстоянии 2 метров один спортсмен начинает ускоряться, а другой убегает спиной; - Ускорение к мячу, который устанавливается на середине дистанции. Старт начинается спортсменами с противоположных сторон (место мяча может меняться для мотивации ускорений). Задача раньше завладеть мячом;

		- Бег с препятствиями на время.
Общая физическая подготовка	Сила	- Сгибание и разгибание рук в различных упорах, - Силовые броски набивного мяча, - Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую, - Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги, - Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.

	Координация и другие виды упражнений.	- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, - Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
Специальная физическая подготовка	Развития силы	- Приседания с отягощением, - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, - Броски набивного мяча руками, - Удары по груше (макивара) ногами и руками.
	Развития быстроты	- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях), - Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости, - Ускорения и рывки в стойках (до 30 м). Выполнение элементов техники в быстром темпе.
	Развитие ловкости	- Переменный и повторный бег - Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом и без мяча большой интенсивности

Участие в спортивных соревнованиях	- Первенство Минераловодского городского округа по каратэ, - Первенство Ставропольского края по каратэ.	
Технико-тактическая подготовка	Удары по лапам (боксерскому мешку)	- Прямые удары руками, - Боковые удары руками, - Прямые удары ногами, - Боковые удары ногами, - Комбинированные удары ногами и руками, - Удары по движущейся цели навстречу, - Удары по движущейся цели от себя
	Удары по движущейся цели	- Удары ногами по удаляющейся или приближающейся цели; - Удары руками по удаляющейся или приближающейся цели.
	Атакующие действия	- Серии атак руками с поражением разных уровней – голова, туловище (дзёдан, чудан); - Серии атак ногами с поражением разных уровней – голова, туловище (дзёдан, чудан); - Комбинированные атаки руками и ногами с поражением разных уровней – голова, туловище (дзёдан, чудан).
	Опережающие атаки	- Удары ногами на опережение по цели движущейся навстречу; - Удары руками на опережение по цели движущейся навстречу; - Комбинированные удары ногами и руками по цели движущейся навстречу.
	Работа второго номера на провалы атакующего соперника	- Соперник проводит заранее обусловленную атаку, второй номер смещается в стойке назад и после смещения проводит стремительную атаку; - Соперник проводит заранее обусловленную атаку, второй номер смещается в стойке в сторону и после смещения проводит стремительную атаку
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков между спортсменами высокого класса.

Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств	- Любовь к физической культуре и спорту, каратэ, патриотизм.
	Воспитание волевых качеств	- Смелость, решительность, умение противостоять любым соперникам, преодоление трудностей, выдержка и самообладание.
	Развитие психофизиологических качеств	- Восприятие стрессовых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы спортсменов сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.
Инструкторская и судейская практика		Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных каратэистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Медицинские, медико-биологические мероприятия	- Углубленное медицинское обследование, - Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.	- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.
Восстановительные мероприятия	- Рациональное питание, - Витаминизацию, - Физические средства восстановления.	- Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов, - Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, - Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №23.

Таблица №23

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)
	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника каратэ	≈14/20	ноябрь-май	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы техники и тактики каратэ	≈60/106	декабрь-май	Понятие о технике каратэ. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике каратэ. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);

предсоревновательный;

соревновательный;

переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №24.

Таблица №24

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивно й подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов каратэ. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально- подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику, тактико-тактическое мастерство. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные спаринги).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма соревновательной направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные поединки).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма соревновательной направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные поединки).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся не более 3 поединков в день, второго и третьего годов тренировок – 3-5 поединков. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 поединков. Длительность этапа

		составляет 3-5 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам (ката, весовые категории, ПОДА)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. *Материально-технические условия:*

обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие беговых дорожек;
наличие тренажерного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 25, 26, 27.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50 - 60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2

15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 x 12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4
Для спортивной дисциплины "ПОДА"			
24.	Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
25.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	3
26.	Мяч баскетбольный	штук	1
27.	Мяч волейбольный	штук	1
28.	Мяч теннисный	штук	6
29.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	1
30.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	1
31.	Подушка противопрележная для коляски инвалидной спортивной	штук	3
32.	Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
33.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	6
34.	Спица для заднего колеса коляски инвалидной спортивной	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "ПОДА"											
1	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Подушка противопролежнева я для коляски инвалидной спортивной	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	на обучающегося	-	-	3	2	3	2	3	2

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для "каратэ" (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования"											
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для	штук	на	-	-	1	2	1	1	1	1

	паха		обучающегося								
Для спортивной дисциплины "ПОДА"											
13.	Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Сумка спортивная на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература

1. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ». Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
2. Иванов – Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 – 576 с.
3. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ.– М.: ФАИР□ПРЕСС, 1999 – 544 с.
4. Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
5. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир- пресс, 2005 – 400 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
7. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 – 480 с.
8. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003 – 224 с.
9. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 – 208 с.
10. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.
11. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 192 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 –
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра- Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд.,

перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.

18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
2. Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России [электронный ресурс] <http://ruswkf.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
4. Официальный интернет-сайт всемирной федерации каратэ (WKF) <https://www.wkf.net/karate1-main> (дата обращения: 02.12.2021).
5. Официальный интернет-сайт Европейской федерации каратэ (EKF) [электронный ресурс] <http://www.europeankaratefederation.net/> (дата обращения: 02.12.2021).
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 02.12.2021).
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: каратэ [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/> (дата обращения: 02.12.2021)