

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Тверской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств»  
(ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»)

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом  
ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»  
протокол № 2 от 20.02 2023

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от «15» 05 2023 № 18 сд

Директор ГБУ ДО «СШОР по  
видам единоборств»



Ella Е.В. Шайхет

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утверждённой Приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1314  
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 30.11.2022 № 1093*

Срок реализации программы: бессрочно

Составитель: Завьялова И.А. – заместитель директора по СП

Рецензент: Прокопович О.Н. – старший инструктор-методист

ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

ТВЕРЬ, 2023

## Оглавление

### I. Общие положения

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Цель и задачи программы

### II. Характеристика Программы

- 2.1. Краткая характеристика вида спорта
- 2.2. Продолжительность учебно – тренировочного процесса
- 2.3. Продолжительность учебно-тренировочных занятий по этапам и комплектование учебно-тренировочных групп
- 2.4. Сроки реализации и возрастные границы обучающихся
- 2.5. Объем программы
- 2.6. Виды (формы) обучения;
- 2.7. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
- 2.10. Планы инструкторской и судейской практики;
- 2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

### III. Система контроля

- 3.1. Требования к результатам прохождения программы;
- 3.2. Оценка результатов освоения программы
- 3.3. Контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по этапам и годам спортивной подготовки

### IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки;
- 4.2. Учебно-тематический план

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

- 5.1. Особенности спортивных дисциплин вида спорта
- 5.2. Техника безопасности и профилактика травматизма

### VI. Условия реализации Программы

- 6.1. Материально-технические условия
- 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём
- 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой
- 6.4. Кадровые условия реализации
- 6.5. Перечень информационного обеспечения

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) 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» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта России 30.11.2022 № 1093 (зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71673).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами для достижения поставленной цели являются:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

## **II. Характеристика Программы**

2.1. Краткая характеристика вида спорта «каратэ».

Свое происхождение карате ведет от боевых искусств и военных традиций Древнего Востока, Индии, Китая и Японии. Считается, что древние боевые приемы Индии и Китая, попав на остров Окинава, получили в Средние века стремительное развитие.

Временем рождения известного нам карате следует считать начало 20-х годов прошлого века, когда японский мастер Гитин Фунакоши (1869–1957) провел публичное представление этого вида боевых искусств.

В основу всей системы физического развития карате положен известный принцип контраста, борьбы и единства двух противоположных начал, знаменитых восточных «ян» и «инь». Это — чередование мягкого и жесткого, медленного и быстрого, слабого и сильного, спокойного и напряженного, интуитивного и рационального, пассивного и активного, внешнего и внутреннего.

Исторически каратэ задумывалось как полноценное боевое искусство, в котором воины обучались рукопашному бою, а также использованию холодного, стрелкового и метательного оружия. Помимо этого, некоторые из стилей предусматривали обучение различным элементам армейской тактики и множеству других воинских тонкостей. В любом стиле каратэ изначально в основу ставился психофизический тренинг, соответствующий требованиям военного дела.

Несмотря на то, что в современном мире каратэ рассматривается, в первую очередь, как отдельный вид спорта, его нельзя назвать исключительно спортивной дисциплиной. Главная разница боевого искусства со спортивными единоборствами

заключается в том, что их главной целью является победа над противником любой ценой, в то время как ключевая задача спортсмена – продемонстрировать свое технико-тактическое мастерство, ограниченное правилами состязаний, для получения нужного количества баллов. Это создает различия и в психологическом тренинге.

*Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «каратэ».*

Каратэ в качестве спортивной дисциплины развивается в трех ключевых форматах:

- *кумитэ* – свободный бой. Здесь предусматривается реальный спарринг с оппонентом. Правила и используемое оружие может меняться в зависимости от того, о каком виде идет речь, начиная от поочередных действий оппонентов и заканчивая полностью свободным поединком.
- *тамэши-вари* – разбивание предметов. Направление, основанное на воспитании духовной концентрации и физической силы. Несмотря на то, что в тамэшивари разбиваются неподвижные объекты, достичь нужного эффекта можно только полностью сконцентрировавшись на ударе, ведь даже малейшая ошибка может привести к неудаче.
- *ката* – формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником. Выполняется комплекс стоек, боевых движений и приемов, которые проводятся в разном темпе. Поединки в этом направлении только имитируются.

Ката в каратэ-до - это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время исполняется около 50 ката, "формальных упражнений", одни из них передаются из поколения в поколение, другие возникли совсем недавно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинству каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов, быстрому и ловкому перемещению. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

Каждое направление, в первую очередь, создано для тех людей, которые стремятся к самосовершенствованию, духовному и физическому развитию.

**Спортивные дисциплины вида спорта - каратэ (номер-код -175 0001511Я)**

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
весовая категория 40кг	175 002 1811 Ю	весовая категория 60кг	175 018 1811 А
весовая категория 42кг	175 001 1811 Д	весовая категория 61кг	175 020 1811 С
весовая категория 45кг	175 003 1811 Ю	весовая категория 63кг	175 021 1811 Ю
весовая категория 47кг	175 005 1811 Д	весовая категория 67кг	175 022 1811 А
весовая категория 47+кг	175 004 1811 Д	весовая категория 68кг	175 023 1811 С
весовая категория 48кг	175 006 1811 Д	весовая категория 68+кг	175 024 1811 С
весовая категория 50кг	175 007 1811 С	весовая категория 70кг	175 025 1811 Ю
весовая категория 52кг	175 010 1811 Ю	весовая категория 70+кг	175 026 1811 Ю
весовая категория 53кг	175 011 1811 Д	весовая категория 75кг	175 027 1811 А

весовая категория 54кг	175 012 1811 Д	весовая категория 76кг	175 028 1811 Ю
весовая категория 54+кг	175 014 1811 Д	весовая категория 76+кг	175 029 1811 Ю
весовая категория 55кг	175 013 1811 С	весовая категория 84кг	175 032 1811 А
весовая категория 55+кг	175 008 1811 Ю	весовая категория 84+кг	175 033 1811 А
весовая категория 57кг	175 015 1811 Ю	ката	175 034 1811 Я
весовая категория 59кг	175 016 1811 Д	ката – группа	175 035 1811 Я
весовая категория 59+кг	175 017 1811 Д	командные сорев.	175 036 1811 Л

2.2. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих СП (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	оптим.
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>				
начальной подготовки	3	7	12	14-20
учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	10	8	10-12
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	4-8
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2-6
<i>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</i>				
начальной подготовки	2	10	12	14-20
учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	12	8	10-12
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	4-8
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2-6

#### 2.5. Объем Программы по виду спорта «каратэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	св. года	до 3х лет	св.3х лет		
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>						
количество часов в неделю	6	6-8	10-12-14	16	20	24
общее количество часов в год	312	312-416	520-624-728	832	1040	1248
<i>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</i>						
количество часов в неделю	6	8	10-12-14	16	20	24
общее количество часов в год	312	416	520-624-728	832	1040	1248

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

- *Учебно-тренировочные занятия*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- *Учебно-тренировочные мероприятия*

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью образовательного процесса.

№	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток - без учёта времени следования к месту требования ТМ)			
		НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	восстановительные	-		до 10 суток	
2.3	для комплексного медицинского обследования			до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2х мероприятий в год			
2.5	просмотровые для претендентов на зачисление	-		до 60 суток	

- *Спортивные соревнования*

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	1	свыше 1	до 3х	св.3х		
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>						
контрольные	1	3	2	4	4	4
отборочные	-	-	1	2	2	2
основные	-	-	1	2	2	2
<i>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</i>						
контрольные	-	1	2	4	4	4
отборочные	-	-	1	2	2	2
основные	-	-	1	2	2	2

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;*
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки								
		НП			УТ (СС)				ССМ	ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4		
<i>недельная нагрузка в часах</i>										
		4,5	6	8	10	12	14	16	20	24
<i>максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>										
		2	2	2	3	3	3	3	4	4
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>										
1	ОФП	112	140	187	166	200	182	208	156	125
2	СФП	-	16	21	52	62	110	126	208	312
3	Интегральная подготовка	12	37	50	114	137	182	208	312	436
4	Техническая подготовка	94	103	138	156	187	182	208	208	188
5	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка	12	10	12	10	12	30	34	42	62
5.1	ТП (тактика)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.2	теоретическая под.	10	6	8	5	5	11	12	20	26
5.3	психологическая под	2	4	4	5	7	19	22	22	39



6	ИП и СП	-	-	-	6	7	14	16	21	25
7	Восстан. мероприятия, МО, тестирование	4	6	8	10	12	14	16	62	62
7.1	восстановление	1	2	3	3	4	4	5	27	30
7.2	МО	1	2	2	3	4	5	5	17	17
7.3	тестирование	2	2	3	4	4	5	6	18	15
8	Соревнования	-	-	-	6	7	14	16	31	38
	Количество часов/год	234	312	416	520	624	728	832	1040	1248

№	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки								
		НП			УТ (СС)				ССМ	ВСМ
		1	2	-	1	2	3	4		
		недельная нагрузка в часах								
		6	8		10	12	14	16	20	24
		максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия								
		2	2	-	3	3	3	3	4	4
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>										
1	ОФП	126	146	-	156	188	146	166	156	126
2	СФП	-	16	-	44	50	110	124	208	212
3	Интегральная подготовка	-	42	-	68	82	116	134	208	336
4	Техническая подготовка	106	116	-	124	150	124	142	146	126
5	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка	74	88	-	98	118	174	200	238	300
5.1	ТП (тактика)	60	68		74	86	122	140	158	190
5.2	теоретическая под.	8	10		12	14	24	28	30	40
5.3	психологическая под	6	10		12	18	28	32	50	70
6	ИП и СП	-	-	-	5	6	14	16	21	24
7	Восстан. мероприятия, МО, тестирование	6	8	-	20	24	30	34	42	100
7.1	восстановление	2	3		6	8	12	14	20	70
7.2	МО	2	2		6	8	8	8	10	12
7.3	тестирование	2	3		8	8	10	12	12	18
8	Соревнования	-	-		5	6	14	16	21	24
	Количество часов/год	312	416	-	520	624	728	832	1040	1248

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
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	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных соревнованиях

		<p>спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий	<p>Дни здоровья и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	по плану работы
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов.</p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- периоды сна и отдыха;</li> <li>- восстановительных мероприятий после тренировки,</li> <li>- оптимальное питание;</li> <li>- профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса
<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>			
1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	по плану работы

		<p>ветеранов спорта.</p> <p>Темы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;</li> <li>- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе;</li> <li>- легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе;</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</li> </ul>	
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия - закрытия, награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> </ul>	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных мероприятиях
<i>Развитие творческого мышления</i>			
1	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	в режиме учебно-тренировочного процесса

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

Этапы СП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
III	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	отчёт о проведении мероприятия
	3. проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз в год	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-

			преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
УТ (СС)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ, ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы	Инструкторская практика	Судейская практика
УТ (СС) до 3-х лет	- участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, - выполнение обязанностей судьи при участниках, - выполнение обязанностей судьи - секундометриста
УТ (СС) свыше 3-х лет	- организация и руководство группой, - построение группы и подачи основных команд на месте и в движении, - организация и выполнение строевых упражнений, - показ общеразвивающих и специальных упражнений, - контроль за выполнением упражнений, - участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, - участие в судействе в качестве помощника секретаря, - реанимация при удушениях
ССМ, ВСМ	- проведение разминки, заключительной части, - проведение специально-подготовительных упражнений, - проведение и анализ частей тренировки, - подготовка и участие в показательных выступлениях, - составление конспекта занятия, - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя	- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря - судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи, - проведение соревнований по каратэ - проведение соревнований по ОФП, СФП - прохождение судейского семинара

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

*Медицинский контроль.*

Объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- УМО - углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Зачисление на этап начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре или спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров или врачей педиатров районных поликлиник.

УМО обучающихся на этапе НП (свыше 1 года обучения) проводится 1 раз в год в отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений или врачебно-физкультурных диспансерах.

УМО обучающихся на этапах - УТ (СС), ССМ и ВСМ проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

*По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.*

- ЭО - этапное (периодическое) обследование, проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, ЭО проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- *ТО* - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Для *восстановления работоспособности* спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

На *учебно-тренировочном этапе 1 -2 года обучения* – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На *учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения* – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, гигиенические средства.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологическими средствами восстановления являются: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна

На *этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства* с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

*Основным критерием* выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов.

### III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической



и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные нормативы принимаются комиссией, созданной в организации приказом директора. В состав комиссии входят: старший тренер-преподаватель отделения, тренер-преподаватель группы, инструктор-методист, директор или заместитель директора по СП.

Перенос сроков проведения аттестации (промежуточной и итоговой), на следующий спортивный сезон, допускается по решению комиссии и тренерского совета в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине болезни, травмы.

По решению тренерского совета, обучающиеся – победители и призеры всероссийских и международных официальных спортивных соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов, подтверждающих спортивный результат.

Сроки проведения аттестационно – педагогического тестирования:

- промежуточный - с 15 мая по 30 июня учебного года (тестирование по ОФП)
- итоговый - с 01 ноября по 15 декабря (тестирование по СФП и ТПП).

При составлении расписания проведения контрольных нормативов необходимо учитывать, что в день проводится не более двух-трёх тестов различной направленности.

Результаты тестирования заносятся в протокол, который подписывается членами комиссии с указанием даты проведения мероприятия.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

### **Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 1 года		Норматив св.1 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «ката»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек	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	кол-во 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

<b>2. Нормативы ОФП для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, сек	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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 3x10 м	сек	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

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек	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	кол-во раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	кол-во раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы ОФП для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	сек	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	кол-во раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	кол-во раз	не более	
			30	25

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>3. Нормативы СФП спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее 175	
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее 170	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды – «третий», «второй», «первый»		

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	сек	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	кол-во раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы ОФП для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег 30 м	сек	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	сек	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	кол-во раз	не менее	
			30	25

2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>3. Нормативы СФП</b>				
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее 180	
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее 180	
3.3.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
3.3.1	прямой удар рукой (гьяку-цуки)	за 10 сек	7	5
3.3.2	удар ногой сбоку (маваши-гери)	за 10 сек	13	10
3.3.3	ката из 42 позиций (джион)	время	1 мин 15 сек	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	сек	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	сек	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			-	70
<b>2. Нормативы ОФП для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	сек	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	сек	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	50
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			-	80
<b>3. Нормативы СФП</b>				
3.1.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
3.3.1	прямой удар рукой (гьяку-цуки)	за 10 сек	8	6
3.3.2	удар ногой сбоку (маваши-гери)	за 10 сек	11	8
3.3.3	ката из 42 позиций (джион)	время	1 мин 15 сек	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

4.1. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичков до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки.

№	Компоненты подготовки	Этап III	Этап УТ (СС)	Этапы ССМ и ВСМ
1	Спортсмены	12-12 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья	Спортсмены 12-17 лет, имеющие спортивные разряды и выполняющие нормативные требования	Спортсмены, имеющие разряд КМС и звание МС, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовки, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
2	Тренеры-преподаватели	Специалисты, владеющие методами отбора, формирования мотивации	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, владеющие методикой проведения групповых занятий	Специалисты, владеющие технологией построения и программирования этапов учебно-тренировочного процесса
3	Цель подготовки	Привлечение детей к	Создание	Повышение

		систематическим занятиям ФК и избранным видом спорта	предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и овладения техникой и тактикой вида спорта	спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности
4	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
5	Формы организации учебно-тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия комплексной направленности		Индивидуально-групповые учебно-тренировочные, соревновательные занятия избирательно и комплексной направленности

***Основные задачи по средствам спортивной подготовки:***

1	Идейно-нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, доброты, сознательности дисциплины, культуры поведения	Воспитание активной жизненной позиции, формирование основ спортивной этики, ценностного отношения к спорту	Формирование черт «спортивного» характера, понимание значения спорта в укреплении международных отношений
2	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, правилах соревнований, содержании и организации занятий	Знания о факторах, обеспечивающих спортивные достижения, о системе многолетней тренировки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование знаний о взаимосвязи структуры подготовки и её компонентов, средств и методов, планировании, значении медико-биологического обеспечения
3	Психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к нагрузкам	Формирование психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам

4	Физическая подготовка	Укрепление здоровья, физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая и специальная физическая подготовка на основе сочетания упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация ОФП и СФП с развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности
5	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства, овладение элементами техники и тактики, умение анализировать тактику соперника	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование технико-тактических действий и формирование техники с учётом индивидуальных особенностей
6	Средства восстановления и закаливания организма	Мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические и закаливающие процедуры: душ, баня, Воздушные ванны, обливания, обтирания.	Педагогические средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры... Физиотерапевтические средства: душ, баня, массаж, самомассаж, ванны	Педагогические средства. Фармакологические средства: набор витаминов. Физиотерапевтически средства и процедуры душ, баня, ванны, самомассаж
7	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и подготовленности	Углублённое мед. обследование (УМО), этапный, текущий и оперативный контроль физической и технико-тактической подготовки	Контроль соревновательной деятельности, этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
8	Результаты	Гармоническое развитие детей, овладение основами единоборства, выполнение контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углублённое владение техникой и тактикой борьбы, выполнение требований по ОФП и СФП. Выполнение разрядных норм.	Выход и закрепление сборных командах города, области, ЦФО РФ. Повышение уровня подготовленности до требования сборных команд. Выполнение нормативов КМС и МС

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и году обучения спортивной подготовки



Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки по этапам подготовки – по виду спорта каратэ (дисциплина – ката)

**НП-1**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	8	9	10	9	10	10	9	9	10	10	9	9	112
СФП													-
Интегральная под	-	1	1	1	1	2	1		1	2	1	1	12
ТП (техника)	6	9	9	9	9	10	6		9	9	9	9	94
Теория, тактика, псих. подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИП и СП													-
Восст., МО, тест.			1		1			1			1		4
соревнования													-
Всего часов:	15	20	22	20	22	23	17	11	21	22	21	20	<b>234</b>

**НП-2**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	9	12	12	12	12	12	8	15	12	12	12	12	140
СФП	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Интегральная под	2	3	4	4	3	4	2		3	4	4	4	37
ТП (техника)	8	10	11	10	10	10	4		10	10	10	10	103
Теория, тактика, псих. подготовка		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
ИП и СП													-
Восст., МО, тест.	1				2			2			1		6
соревнования													-
Всего часов:	21	27	30	29	29	29	15	20	27	28	29	28	<b>312</b>

**НП-3**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	11	15	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	187
СФП		2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	21
Интегральная под	3	4	5	5	5	5	3		5	5	5	5	50
ТП (техника)	11	13	14	13	12	15	8		13	14	13	12	138
Теория, тактика, псих. подготовка	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	12
ИП и СП													-
Восст., МО, тест.	1		1		1	1		2		1		1	8
соревнования													-
Всего часов:	27	35	39	37	37	40	29	22	37	39	37	37	<b>416</b>

**УТ (СС)-1**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	14	14	14	14	14	12	16	14	14	14	14	166
СФП	3	4	4	4	4	5	2	9	4	4	4	5	52
Интегральная под	8	11	12	11	11	12	4		11	11	12	11	114
ТП (техника)	13	15	15	15	14	15	10		15	15	15	14	156
Теория, тактика, псих. подготовка	1		1	1	1	1		2		1	1	1	10

ИП и СП			1	1		1	1		1		1		6
Восст. МО, тест.		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
соревнования		1		1		1			1	1		1	6
Всего часов:	37	46	48	48	45	50	29	28	47	47	48	47	520

**УТ (СС)-2**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	13	16	19	16	16	19	12	20	16	17	19	17	200
СФП	2	5	6	6	5	6	2	7	6	6	5	6	62
Интегральная под	12	12	13	13	12	15	9		13	13	13	12	137
ТП (техника)	14	17	18	18	18	18	13		18	18	18	17	187
Теория, тактика, псих. подготовка	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	12
ИП и СП	1		1	1		1	1		1		1		7
Восст., МО, тест.	1	1	1	1		1	1	2	1	1	1	1	12
соревнования	1		1	1	1			1		1		1	7
Всего часов:	45	52	60	57	53	61	38	32	56	57	58	55	624

**УТ (СС)-3**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	15	16	15	15	16	12	20	15	15	16	15	182
СФП	8	10	10	10	10	10	4	8	10	10	10	10	110
Интегральная под	14	16	18	17	17	18	13		17	17	18	17	182
ТП (техника)	14	16	18	17	17	18	13		17	17	18	17	182
Теория, тактика, псих. подготовка	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	30
ИП и СП	1	1	1	1	1	2	2		1	2	1	1	14
Восст., МО, тест.	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	14
соревнования	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14
Всего часов:	53	63	68	65	65	69	47	34	65	66	68	65	728

**УТ (СС)-4**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	13	17	19	18	18	19	12	20	17	18	19	18	208
СФП	9	10	11	11	10	12	8	11	11	11	11	11	126
Интегральная под	16	19	20	20	19	23	12		20	20	20	19	208
ТП (техника)	16	19	20	20	19	23	12		20	20	20	19	208
Теория, тактика, псих. подготовка	1	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	34
ИП и СП	1	2	1	2	1	2	1		1	2	1	2	16
Восст., МО, тест.	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	16
соревнования	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
Всего часов:	59	73	78	77	72	85	48	37	74	77	77	75	832

**ССМ**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	13	14	14	13	14	10	14	13	14	14	13	156
СФП	13	17	19	18	18	19	12	20	17	18	19	18	208
Интегральная под	24	28	33	28	29	33	17		29	30	32	29	312
ТП (техника)	13	17	19	18	18	19	12	20	17	18	19	18	208
Теория, тактика,	1	3	4	3	4	4	1	7	3	4	4	4	42

псих. подготовка													
ИП и СП	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	21
Восст., МО, тест.	5	5	5	5	6	5	3	7	5	6	5	5	62
соревнования	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	31
Всего часов:	71	87	99	91	92	99	58	69	89	95	98	92	1040

**ВСМ**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	8	11	11	11	10	11	10	10	11	11	11	10	125
СФП	21	27	28	28	27	33	15	20	28	28	29	28	312
Интегральная под	34	39	42	42	41	45	28		41	42	41	41	436
ТП (техника)	14	15	19	18	17	20	13		18	18	18	18	188
Теория, тактика, псих. подготовка	5	5	5	5	6	5	3	7	5	6	5	5	62
ИП и СП	2	2	3	2	2	2	2		2	2	3	3	25
Восст., МО, тест.	5	5	5	5	6	5	3	7	5	6	5	5	62
соревнования	2	3	4	4	3	4	2	1	3	4	4	4	38
Всего часов:	91	107	117	115	112	125	76	45	113	117	116	114	1248

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки по этапам подготовки – по виду спорта каратэ (дисциплина – весовые категории)

**НП-1**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	9	11	11	11	10	11	10	10	11	11	11	10	126
СФП													-
Интегральная под													-
ТП (техника)	8	10	11	10	10	11	4		10	11	11	10	106
Теория, тактика, псих. подготовка	6	6	7	6	6	7	4	7	6	7	6	6	74
ИП и СП													-
Восст., МО, тест.			1		1	1		1			1	1	6
соревнования													-
Всего часов:	23	27	30	27	27	30	18	18	27	29	29	27	312

**НП-2**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	12	13	13	12	13	10	15	12	12	12	12	146
СФП	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Интегральная под	3	4	4	4	4	4	3		4	4	4	4	42
ТП (техника)	10	10	12	10	10	13	9		10	11	11	10	116
Теория, тактика, псих. подготовка	5	8	8	8	7	9	6	4	8	8	8	9	88
ИП и СП													-
Восст., МО, тест.	1		1	1	1	1		1		1	1		8
соревнования													-
Всего часов:	30	35	40	38	35	42	29	22	35	37	37	36	416

**УТ (СС)-1**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	13	14	13	13	15	10	16	13	13	13	13	156
СФП	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	44

Интегральная под	6	6	7	7	7	7	1		7	7	7	6	68
ТП (техника)	10	11	12	12	11	12	8		12	12	12	12	124
Теория, тактика, псих. подготовка	5	9	9	9	8	9	6	7	9	9	9	9	98
ИП и СП		1	1		1	1						1	5
Восст, МО, тест.		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	20
соревнования		1	1		1				1	1			5
Всего часов:	34	46	50	47	47	50	27	29	48	48	47	47	520

**УТ (СС)-2**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	16	16	16	16	16	12	20	16	16	16	16	188
СФП	3	4	5	4	4	5	2	4	5	5	5	4	50
Интегральная под	6	8	8	8	8	8	4		8	8	8	8	82
ТП (техника)	13	14	14	14	14	16	8		14	14	15	14	150
Теория, тактика, псих. подготовка	7	10	11	11	10	11	7	9	10	11	10	11	118
ИП и СП		1	1		1	1			1			1	6
Восст., МО, тест.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
соревнования		1	1		1				1	1	1		6
Всего часов:	43	56	58	55	56	59	35	35	57	57	57	56	624

**УТ (СС)-3**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	12	13	13	12	13	10	15	12	12	12	12	146
СФП	7	10	10	10	10	10	6	7	10	10	10	10	110
Интегральная под	10	10	12	11	10	12	6		11	12	11	11	116
ТП (техника)	10	12	12	12	12	12	6		12	12	12	12	124
Теория, тактика, псих. подготовка	11	15	15	15	15	15	10	18	15	15	15	15	174
ИП и СП	1	1	2	1	1	2	1		1	2	1	1	14
Восст., МО, тест.	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	30
соревнования	1	1	2	1	1	2	1		1	2	1	1	14
Всего часов:	52	64	68	65	64	68	43	44	64	67	65	64	728

**УТ (СС)-4**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	14	14	14	14	14	12	16	14	14	14	14	166
СФП	9	10	11	11	10	11	7	11	11	11	11	11	124
Интегральная под	12	12	13	13	12	14	8		13	12	13	12	134
ТП (техника)	11	13	14	13	14	15	8		13	14	14	13	142
Теория, тактика, псих. подготовка	13	16	18	18	17	19	12	17	17	17	18	18	200
ИП и СП	1	2	1	2	1	2	1		1	2	1	2	16
Восст., МО, тест.	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	34
соревнования	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	16
Всего часов:	61	71	76	74	72	80	52	50	72	75	75	74	832

**ССМ**

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	10	13	14	13	13	15	10	16	13	13	13	13	156

СФП	14	17	18	17	17	19	16	20	17	18	17	18	208
Интегральная под	16	19	21	19	19	22	16		19	19	19	19	208
ТП (техника)	13	13	14	13	14	16	8		13	14	15	13	146
Теория, тактика, псих. подготовка	19	20	21	20	19	22	17	18	20	20	20	22	238
ИП и СП	2	2	2	2	2	2	2		1	2	2	2	21
Восст., МО, тест. соревнования	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	42
	1	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	21
Всего часов:	78	89	96	90	90	102	73	57	89	92	92	92	1040

## ВСМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	9	11	11	11	10	11	10	10	11	11	11	10	126
СФП	14	17	18	17	17	20	18	21	17	18	17	18	212
Интегральная под	24	30	33	33	32	36	19		32	33	32	32	336
ТП (техника)	10	12	12	12	11	12	10		12	12	12	11	126
Теория, тактика, псих. подготовка	21	27	27	27	27	29	15	19	27	27	27	27	300
ИП и СП	2	2	3	2	2	3	2		2	2	2	2	24
Восст., МО, тест. соревнования	7	9	10	9	9	10	4	6	9	9	9	9	100
	2	2	3	2	2	3	2		2	2	2	2	24
Всего часов:	89	110	117	113	110	124	80	56	112	114	112	111	1248

## 4.2. Учебно – тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
НП	<b>Всего на этапе НП (1 год/св.1 года)</b>		<b>≈ 120/180</b>	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных турниров.
	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 ФК и спорта. Гигиена 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	≈ 13/20	январь	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.</p> <p>Понятие о травматизме.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	<p>Понятие о технических элементах вида спорта.</p> <p>Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	<p>Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.</p> <p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.</p> <p>Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>Обязанности и права участников спортивных соревнований.</p> <p>Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.</p> <p>Роль питания в жизнедеятельности.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
	<b>Всего на УТ этапе ( до Злет/ свыше Злет ) ≈ 600/960</b>			
УТ (СС)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни.</p> <p>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения.</p> <p>Возрождение олимпийской идеи.</p> <p>Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.</p> <p>Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям.</p> <p>Рациональное, сбалансированное</p>

				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 самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	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.
	<b>Всего на этапе ССМ</b>	<b>≈ 1200</b>		
ССМ	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

недотренированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. 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 спортсмена 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.	
ВСМ	<b>Всего на этапе ВСМ</b> $\approx 600$			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	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	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных	

			<p>достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своём наименовании слова «ката» и словосочетание «весовая категория» учитываются при составлении планов подготовки, участия в спортивных мероприятиях, а также при планировании спортивных результатов;
- спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «каратэ»;
- 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 и высшего 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 по виду спорта «каратэ» не ниже всероссийского уровня;

- организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

5.2. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении основных учебно-тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

В основе карате лежит ударная техника. Удары наносятся и руками, и ногами. Одновременно развивается техника резких выпадов тела и бросков (в бесконтактном карате удары не наносят, а изучают соответствующие приёмы). Важное значение в учебно-тренировочном процессе каратиста занимают гимнастические упражнения, направленные на развитие мышц и сухожилий.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях каратэ*

Для того, чтобы избежать возможных травм на тренировке, необходимо четко придерживаться соответствующих правил поведения и безопасности, а также требований тренера-преподавателя:

- приходить на занятие в соответствующей спортивной форме, которая не ограничивает движения;
- ногти должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнера;
- перед занятием снять с себя все предметы и украшения, которые могут травмировать себя или партнера (цепочки, ремни с металлическими пряжками, значки, сережки);
- предупреждать тренера-преподавателя о плохом самочувствии и/или травмах в начале занятия;
- придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать команды тренера-преподавателя;
- выполнять все действия лишь по команде тренера-преподавателя и по команде немедленно их прекращать;
- не приступать к выполнению упражнений и приемам, не понимая техники их выполнения;
- быть внимательным и отслеживать все, что происходит вокруг, в т.ч. следить за действиями других занимающихся, чтобы не было столкновений.

При проведении занятий с каратистами *в неспецифических условиях* (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

## VI. Условия реализации Программы

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «каратэ»;

- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	штук	5
3	Гриф для штанги	штук	1
4	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
5	Лапа тренировочная (малая)	штук	25
6	Мешок боксерский (60кг)	штук	3
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
8	Набор дисков для штанги	комплект	1
9	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12м)	комплект	1
10	Секундомер	штук	2
11	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	5

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование экипировки	ед.	расчёт. единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол	срок	кол	срок	кол	срок	кол	срок
1	костюм для «каратэ» (каратэги)	комп.	1 чел.	-	-	1	2	2	1	2	1
2	костюм спортивный	комп.	1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1
3	костюм спортивный (парадный)	комп.	1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1
4	кроссовки л/атлетич.	пар	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
5	пояс (синий и красный)	штук	1 чел.	-	-	1	3	1	3	1	3
6	футболка	штук	1 чел.	-	-	2	1	2	1	2	1
<i>Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»</i>											
7	жилет защитный	штук	1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
8	накладки защитные на голень и стопу (синие и красные)	пар	1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
9	накладки защитные на кисть (синие и	пар	1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1

	красные										
10	протектор груди жен.	штук	1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
11	протектор зубной (капа)	штук	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы:

6.4.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, соответствует требованиям установленным:

- профессиональным стандартов «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрированным Минюстом Росси 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным Минюстом Росси 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- ЕКС должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрированным Минюстом Росси 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «каратэ». На всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.4.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации осуществляется за счёт:

- прохождения курсов повышения квалификации (1 раз в четыре года);
- участия в педагогических семинарах, конференциях;
- организации и проведения мастер – классов с воспитанниками разных этапов спортивной подготовки.

6.5. Информационно-методическая литература, рекомендуемая тренерам-преподавателям для осуществления спортивной подготовки

##### Список библиографических источников

1. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. Москва, Советский спорт, 2002

2. Организация педагогического контроля. Методические рекомендации. - Москва, Советский спорт, 2003

3. Психологическая подготовка единоборцев, Г.С. Туманян, В.В. Гожин. Москва, Советский спорт, 2002
4. Оперативное планирование тренировочной деятельности. С.К. Харацидис. Москва, Советский спорт, 2002
5. Традиционное каратэ. С.А. Литвинов. Москва, Советский спорт 2003
6. Каратэ. В.Ю. Микрюков. Москва, Академия 2003
7. Лучшее каратэ, М. Накаяма. Москва, Ладомир 1978
8. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Г.А. Макарова – Москва, 2022
9. Упражнения в системе спортивной подготовки, И.Г. Максименко, Москва, 2022
10. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. В.Н. Платонов, Москва, 2021
11. Безопасный спорт. Е.А. Гаврилова, Москва, 2022

### Перечень интернет – ресурсов

#### 1. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ»
- Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1093 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
- Приказ Минспорта РФ от 21.12.2022 № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

#### 2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3. Сайт «Федерация каратэ России» <http://ruswkf.ru/>
4. Сайт «Международная Федерация каратэ» <http://www.karateworld.ru/>
5. Сайт «Европейская федерация каратэ» <http://ru.knowledgr.com/>
6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>)
7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>