

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением
педагогического совета

от «19» апреля 2023 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
А.Н. Хомяков
_____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «КАРАТЭ»**

**Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ
2023 г.**

Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
1.2. Цель программы.....	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
3. Система контроля	28
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	28
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	30
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
4.2. Учебно-тематический план.....	52
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	59
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	60
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	63
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	64
Приложение 1.....	65

1. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1093 ¹ (далее – ФССП):

Спортивные дисциплины вида спорта «каратэ»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	175	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 42 кг	175	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	175	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	175	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 47+ кг	175	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	175	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 50 кг	175	007	1	8	1	1	С
весовая категория 52 кг	175	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 53 кг	175	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 54 кг	175	012	1	8	1	1	Д
весовая категория 54+ кг	175	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	175	013	1	6	1	1	С
весовая категория 55+ кг	175	008	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	175	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 59 кг	175	016	1	8	1	1	Д
весовая категория 59+ кг	175	017	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг	175	018	1	8	1	1	А
весовая категория 61 кг	175	020	1	6	1	1	С
весовая категория 61+ кг	175	019	1	6	1	1	Ж
весовая категория 63 кг	175	021	1	8	1	1	Ю
весовая категория 67 кг	175	022	1	6	1	1	А
весовая категория 68 кг	175	023	1	8	1	1	С
весовая категория 68+ кг	175	024	1	8	1	1	С

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71673).

весовая категория 70 кг	175	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70+ кг	175	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг	175	027	1	6	1	1	А
весовая категория 75+ кг	175	030	1	6	1	1	М
весовая категория 76 кг	175	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76+ кг	175	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84 кг	175	032	1	8	1	1	А
весовая категория 84+ кг	175	033	1	8	1	1	А
ката	175	034	1	6	1	1	Я
ката - группа	175	035	1	8	1	1	Я
командные соревнования	175	036	1	8	1	1	Л

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденной приказом Минспорта России (от 20 декабря 2022 г.), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1093;

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Цель программы

Целью реализации Примерной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Карате – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения.

Спортивная дисциплина «весовая категория» - тренировка в паре, делится на обусловленный поединок и свободный бой. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесен реально. Используется система оценок от одного до трех баллов. Спортивные соревнования проводятся в нескольких весовых категориях.

Спортивная дисциплина «ката» - формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По «ката» проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 также определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

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	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, у учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа №634)
- наличия у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Каратэ». (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа №634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), согласно таблице 2. (пп. 4.3. Приказа №634)

2.2 Объем Программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 4б приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, за тем основная работа (в этой части занятия нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре и состоят или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 приказ №634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в

календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

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;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п.4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3. главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочный планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1. главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным

мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп.3.1 Приказа №634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп.3.2 Приказа №634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(пп.3.3 Приказа №634)*

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Задачи воспитательной работы:

- создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен 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.	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	В течение года

		педагогической работе.	
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); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	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)	В течение года
2. 3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
2. 4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
2. 5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года

	алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3. 1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3. 2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Кибербезопасность обучающихся		
4. 1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
5	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		

5. 1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года
----------	--	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок,

так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Последствия допинга для здоровья 2.3. Допинг и зависимое поведение. 2.4. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу - НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год

	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу. 2.3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 2.4. Запрещенные субстанции и методы	1 раз в квартал
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Веселые старты: 4.1. «Честная игра» 4.2. «Мы побеждаем честно!»	2 раза в год
	5. Викторины: 5.1. «За честный и здоровый спорт» 5.2. Антидопинговые правила	2 раза в год
	6. Творческий конкурс «Допингу - НЕТ!»	1 раз в год
	7. Творческий конкурс «Территория спорта»	1 раз в год
	8. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	9. Родительские собрания: 9.1. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 9.2. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	10. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Нормативно-правовое регулирование антидопинговых мероприятий.	В течение года
	2. Беседы: 2.1. Изменения в общероссийских антидопинговых правилах в 2023 г. 2.2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.3. Предотвращение допинга в спорте	1 раз в квартал

	2.4. Основы методики антидопинговой профилактики	
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц
	4. Анкетирование «Исследования отношения спортсменов у употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинг)»	1 раз в год
	5. Родительские собрания: 5.1.«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 5.2.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год
	6. Памятки и брошюры «Профилактическая работа, направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу»	В течение года

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «каратэ». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.

- Уметь провести подготовку к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол схваток.
- Участвовать в судействе учебных спаррингов совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных спаррингов самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи.

2. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям.

- Уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по рукопашному бою.

- Уметь вести протокол схваток.

- Участвовать в судействе учебных спаррингов совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных спаррингов самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Инструкторская практика:		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения	

			о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. 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;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
2. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
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

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа №634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 приказа № 634)*

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «каратэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 10, 11, 12, 13.

Таблица 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 3x10 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	
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 3x10 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

Таблица 11

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 3x10 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 туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее
			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 3x10 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 специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»			
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее
			175
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее
			170
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»			
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 12

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»**

№ 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 3x10 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 3x10 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	+4
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
			99	94
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	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	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
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 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки – годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Методика применения тренировочных заданий.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45

мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Программный материал на всех этапах подготовки представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «каратэ»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «каратэ».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ»;
- формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Этап начальной подготовки (до года)

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника - Кихон (направленность на изучение одиночной техники)

1. Стойки: кйба дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, мусуби дачи, хейко дачи, хачиджи дачи, шихо дачи.

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, коленей, таза, спины, головы, направление усилий, правильное напряжение мышц.

Уметь:

- статически стоять в стойках;
- принимать различные стойки из стойки хейсоку дачи;
- плавно перемещаться в стойках вперед и назад

- осуществлять повороты и развороты

2. Удары: чоку цуки, ое цуки, гьяку цуки, мае гери, еко гери кеаге,

Внимание на: точное положение ударной части, траекторию удара, положение бедер, хикитэ.

Уметь:

- статически принимать начальное и конечное положение удара;

- выполнять удары на месте в различных стойках;

- выполнять удары с перемещением.

3. Блоки: гедан барай, аге уке, сото уке, шуто уке.

Внимание на: расположение рук (кисти, локти), корпуса, бедер, траектория выполнения.

Уметь:

- выполнять блоки на месте в различных стойках;

- выполнять блоки с перемещением в стойках;

- выполнять блоки с напарником на месте и с перемещением.

Общее внимание на: опорную ногу (джики ши), выпрямление ноги (хари аши), натянутость локтя (хикитэ). скрутка корпуса (шиме).

Техника на 8 кю. белый пояс:

Прямой удар рукой с перемещением - Ое цуки.

Блок рукой вверх - Аге уке.

Блок снаружи от прямого удара в корпус - Сото уке.

Прямой удар ногой - Мае гери.

Ката: Тайкиоку 1, 11, 111, Хейан I, II.

Внимание на: плавность переходов, синхронную работу рук и ног, прижатая пятка на разворотах.

Кумитэ: Гохон кумитэ.

Внимание на: выбор дистанции, точность, правильность и своевременность выполнения техники атаки и защиты, направление взгляда.

Спортивное кумитэ.

Стойка камае.

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, корпуса, головы, рук для защиты и нанесения ударов.

Уметь:

- статически принимать стойку;

- перемещаться в стойке вперед/назад, вправо/влево;

- совершать пружинящие движения вверх/вниз, вперед/назад («челнок»);

- держать дистанцию с напарником.

1. Стойка дзенкутцу дачи (вариант для кумитэ: удлиненная, пятка задней ноги оторвана от пола).

2. Переход из стойки камае в дзенкутцу дачи и обратно.

3. Прямой удар рукой в корпус из камае с выпадом в дзенкутцу дачи - Гьяку цуки чудан.

4. Прямой удар с выпадом в голову - Гьяку цуки дзедан.

5. Блок передней рукой прямых ударов рукой в корпус и голову.

6. Круговой удар задней ногой в средний и верхний уровень - Маваши гери (Уширо).

7. Круговой удар ногой в средний и верхний уровень с подшагом - Маваши гери (Мае).

Основы тактики.

Умение передвигаться в стойках, находиться на безопасном расстоянии от противника и определять дистанцию и момент для нанесения ударов, уметь маскировать с помощью финтов начало атаки, умение выполнять установки тренера в учебно-тренировочных поединках.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов с более сильным партнером.

Быстроты: проведение упражнений, поединков с более быстрыми партнерами.

Выносливости: проведение упражнений по времени длительнее регламентированного.

Гибкости: проведение упражнений с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Быстроты: легкая атлетика - бег на 1 Ом. 20м. 30 прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с. сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x1 Ом; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, регбол: подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка:

Упражнения для развития волевых качеств:

- решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в настоящих соревнованиях.

- настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением; освоение сложных двигательных качеств из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима

дня и тренировки (домашнее задание и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

- выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости

- смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Нравственная подготовка:

Упражнения для развития нравственных качеств:

- трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы, выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

- взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

- дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

- инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами, выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

- честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок), выполнении упражнений согласно заданию (качество выполнения и количество повторов).

- доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Методическая подготовка.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: соблюдение спортивного режима, гигиены; вентиляция, температура воздуха, влажность в зале; обработка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в каратэ: поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю; во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами; относиться к товарищам с уважением: вести себя с достоинством.

История каратэ, история возникновения каратэ в Японии, первые чемпионаты Российской федерации.

Запрещенные приемы в каратэ: в каратэ запрещается наносить удары в полную силу (контроль), наносить удары по суставам, в горло, проводить высокоамплитудные броски.

Правила в каратэ: команды и жесты судей; начало и конец поединка; определение победителя в поединке.

Строение тела: костная система (функции скелета - опорная, защитная, двигательная); форма костей; надкостница; суставы; мышечная система (прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц).

Этап начальной подготовки (свыше года)

Базовая техника - Кихон (направленность на изучение одиночной техники):

1. Стойки: кибя дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, мусуби дачи, хейко дачи, хачиджи дачи, шихо дачи.

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, коленей, таза, спины, головы, направление усилий, правильное напряжение мышц.

Уметь:

- статически стоять в стойках;
- принимать различные стойки из стойки хейсоку дачи;
- плавно перемещаться в стойках вперед и назад;
- осуществлять повороты и развороты.

2. Удары: чоку цуки, ое цуки, гьяку цуки, мае гери, еко гери кеаге,

Внимание на: точное положение ударной части, траекторию удара, положение бедер, хикитэ.

Уметь:

- статически принимать начальное и конечное положение удара;
- выполнять удары на месте в различных стойках;
- выполнять удары с перемещением.

3. Блоки: гедан барай, аге уке. сото уке, шуто уке.

Внимание на: расположение рук (кисти, локти), корпуса, бедер, траектория выполнения.

Уметь:

- выполнять блоки на месте в различных стойках;
- выполнять блоки с перемещением в стойках;
- выполнять блоки с напарником на месте и с перемещением.

Общее внимание на: опорную ногу (джики ши), выпрямление ноги (хари аши), натянутость локтя (хикитэ), скрутка корпуса (шиме).

Техника на 7 кю, желтый пояс:

5. Прямой удар рукой с перемещением - Ое цуки.

6. Блок рукой вверх - Аге уке.

7. Блок изнутри-наружи от прямого удара в корпус - Сото уке.

8. Блок ребром ладони от прямого удара в корпус - Шуто уке.

9. Прямой удар ногой - Мае гери.

10. Восходящий боковой удар ребром стопы - Еко гери кеаге.

Ката: Тайкиоку I, II, III, Хейан I, II.

Внимание на: плавность переходов, синхронную работу рук и ног, прижатая пятка на разворотах.

Кумитэ: Гохон кумитэ

Внимание на: выбор дистанции, точность, правильность и своевременность выполнения техники атаки и защиты, направление взгляда.

Спортивное кумитэ.

Стойка камае.

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, корпуса, головы, рук для защиты и нанесения ударов.

Уметь:

- статически принимать стойку;
- перемещаться в стойке вперед/назад, вправо/влево;
- совершать пружинящие движения вверх/вниз, вперед/назад («челнок»)
- держать дистанцию с напарником.

8. Стойка дзенкутцу дачи (вариант для кумитэ: удлиненная, пятка задней ноги оторвана от пола).

9. Переход из стойки камае в дзенкутцу дачи и обратно.

10. Прямой удар рукой в корпус из камае с выпадом в дзенкутцу дачи - Гьяку цуки чудан.

11. Прямой удар с выпадом в голову - Гьяку цуки дзедан.

12. Блок передней рукой прямых ударов рукой в корпус и голову.

13. Круговой удар задней ногой в средний и верхний уровень - Маваши гери (Уширо).

14. Круговой удар ногой в средний и верхний уровень с подшагом - Маваши гери (Мае).

Основы тактики.

Умение передвигаться в стойках, находиться на безопасном расстоянии от противника и определять дистанцию и момент для нанесения ударов, уметь маскировать с помощью финтов начало атаки, умение выполнять установки тренера в учебно-тренировочных поединках.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов с более сильным партнером.

Быстроты: проведение упражнений, поединков с более быстрыми партнерами.

Выносливости: проведение упражнений по времени длительнее регламентированного.

Гибкости: проведение упражнений с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Быстроты: легкая атлетика - бег на 10м, 20м, 30, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x1 Ом; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка:

Упражнения для развития волевых качеств:

- решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в настоящих соревнованиях;

- настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением; освоение сложных двигательных качеств из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашнее задание и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку;

- выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

- смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Нравственная подготовка:

Упражнения для развития нравственных качеств:

- трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы, выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы;

- взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений;

- дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях;

- инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными

способами и методами, выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие;

- честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок), выполнении упражнений согласно заданию (качество выполнения и количество повторов);

- доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Методическая подготовка аналогична первому году обучения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника – Кихон (направлена на освоение комбинационной техники).

1. Прямой удар рукой с перемещением - Ое цуки.
2. Обратный прямой удар рукой - Гьяку цуки.
3. Комбинация верхний блок с контратакующим ударом - Аге уке/Гьяку цуки.
4. Блок снаружи-вовнутрь с контратакующим ударом - Сото уке/Гьяку цуки.
5. Блок изнутри-наружу с контратакующим ударом - Уче уке/Гьяку цуки.
6. Блок ребром ладони - Шуто уке.
7. Прямой удар ногой - мае гери.
8. Боковой восходящий удар ногой - Еко гери кеаге.
9. Боковой прямой удар ногой - Еко гери кекоми.

Уметь:

- выполнять блок удар с вращательной работой бедер.
- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу.
- синхронизировать работу рук с перемещением.
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому.

Ката Хейан 3, хейан 4, хейан 5, текки 1.

Кумитэ Кихон иппон кумитэ, санбон куми тэ, кумитэ-ката.

Спортивное кумитэ.

1. Прямой удар рукой с дальней дистанции с подшагом - Чудан цуки.
2. Удар передней рукой - Кидзами цуки.
3. Прямой удар рукой в голову с переходом (смена ног) - «Сменка».
4. Круговой удар ногой с разноименных стоек - Маваши гери.
5. Обратный круговой удар ногой в голову - Уро маваши гери.
6. Подсечка передней ногой - Аши барай.
7. Комбинация ударов.

Основы тактики.

Простейшие контратаки с использованием изученной техники, умение опережать соперника прямым ударом рукой, умение проводить атаку с повторной атакой, умение опережать с добавлением удара ногой, умение

проводить поединки в атакующей манере, в контратакующей, комбинированно.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин 2 подхода, затем отдых 1 минута, затем снова 2 подхода по 2 мин.

Развитие скоростно-силовых качеств. Имитационные упражнения с набивным мячом, имитационные упражнения на гимнастической стенке, отработка ударов и комбинаций на лапах, щитах, мешке. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин 2 подхода, затем отдых 1 минута, затем снова 2 подхода по 2 мин.

Развитие скоростной выносливости. Выполнение приемов в течении 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие скоростно-силовой выносливости. Применение круговой тренировки 2 круга, в каждой серии качественно выполнять приемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут.

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами 4-6 минут.

1-2 серии - имитация ударов с поворотом спиной к партнеру, в левой, в правой стойках; 3-4 серии - имитация ударов, находясь лицом к партнеру в левой стойке и правой стойке.

Воспитание специальной выносливости. Работа большой мощности. Выдержать режим непрерывной работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями 11 заданий продолжительностью 1 мин (1 - прямые удары руками, 2 - удары ногами, 3 - игра в пятнашки, 4 - борьба на коленях, 5 - работа на опережение, 6 - атака с переходом («сменка»), 7 - броски, 8 - блокирование с контратакой, 9 – встречные удары ногой, 10 - поединок «без правил», 11 - бой с тенью)

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке., тяжелая атлетика -

упражнения с предельным весом штанги, 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Выносливости: легкая атлетика - бег 400 м, 800 м, кросс - 75 минут по пресеченной местности; гимнастика - прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре лежа.

Быстроты: легкая атлетика - бег на 30м, 60м, 100м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером на растягивание, упражнения с резиной.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10м; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка: Состояние спортсмена перед поединком (боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия), мотивы, потребности, лидерство. Саморегуляция состояния. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнования, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях.

Нравственная подготовка: Социальная среда и формирование у каратиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Методическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль, основы техники, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники каратэ, анализ соревнований, основы тренировки каратиста, организация и содержание занятий, планирование подготовки, контроль и учет подготовки, развитие и состояние каратэ, технико-тактическая подготовка, прогнозирование спортивных результатов, интеллектуальная подготовка.

Инструкторская и судейская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение технике. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Проведение соревнований по каратэ, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, рефери, секретаря.
Участие в судейском семинаре.

Соревновательная подготовка.

Участие в 4-6 соревнованиях в течении года, участие в 1-2 аттестациях.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки. Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ)

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника - Кихон (направлена на освоение комбинационной техники).

1. Прямой удар рукой с перемещением - Ое цуки.
2. Обратный прямой удар рукой - Гьяку цуки.
3. Комбинация верхний блок с контратакующим ударом - Аге уке/Гьяку цуки.
4. Блок снаружи-вовнутрь с контратакующим ударом - Сото уке/Гьяку цуки.
5. Блок изнутри-наружу с контратакующим ударом - Уче уке/Гьяку цуки.
6. Блок ребром ладони с контратакой - Шуто уке/Гьяку цуки; Шуто уке/Гьяку нукитэ.
7. Прямой удар ногой - мае гери.
8. Боковой восходящий удар ногой - Еко гери кеаге.
9. Боковой прямой удар ногой - Еко гери кекоми.
10. Круговой удар ногой - Маваши гери.

Уметь:

- выполнять блок удар с вращательной работой бедер.
- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу.
- синхронизировать работу рук с перемещением.
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому.

Ката Хейан 3, хейан 4, хейан 5, текки 1.

Кумитэ Кихон иппон кумитэ, санбон кумитэ, кумитэ-ката.

Спортивное кумитэ.

8. Прямой удар рукой с дальней дистанции с подшагом - Чудан цуки.
9. Удар передней рукой - Кидзами цуки.
10. Прямой удар рукой в голову с переходом (смена ног) - «Сменка».
11. Круговой удар ногой с разноименных стоек - Маваши гери.
12. Обратный круговой удар ногой в голову - Уро маваши гери.
13. Подсечка передней ногой - Аши барай.
14. Комбинация ударов.

Основы тактики.

Простейшие контратаки с использованием изученной техники, умение опережать соперника прямым ударом рукой, умение проводить атаку с повторной атакой, умение опережать с добавлением удара ногой, умение проводить поединки в атакующей манере, в контратакующей, комбинированно.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин 2 подхода, затем отдых 1 минута, затем снова 2 подхода по 2 мин.

Развитие скоростно-силовых качеств. Имитационные упражнения с набивным мячом, имитационные упражнения на гимнастической стенке, отработка ударов и комбинаций на лапах, щитах, мешке. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин 2 подхода, затем отдых 1 минута, затем снова 2 подхода по 2 мин.

Развитие скоростной выносливости. Выполнение приемов в течении 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие скоростно-силовой выносливости. Применение круговой тренировки 2 круга, в каждой серии качественно выполнять приемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут.

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами 4-6 минут. 1-2 серии - имитация ударов с поворотом спиной к партнеру, в левой, в правой стойках; 3-4 серии - имитация ударов, находясь лицом к партнеру в левой стойке и правой стойке.

Воспитание специальной выносливости. Работа большой мощности. Выдержать режим непрерывной работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями 11 заданий продолжительностью 1 мин (1 прямые удары руками, 2 - удары ногами, 3 - игра в пятнашки, 4 - борьба на коленях, 5 - работа на опережение, 6 - атака с переходом («сменка»), 7 - броски. 8 - блокирование с контратакой, 9 – встречные удары ногой. 10 - поединок «без правил», 11 - бой с тенью)

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до

хвата руками в висе на гимнастической стенке., тяжелая атлетика - упражнения с предельным весом штанги, 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Выносливости: легкая атлетика - бег 400 м, 800 м, кросс - 75 минут по пресеченной местности; гимнастика - прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре лежа.

Быстроты: легкая атлетика - бег на 30м, 60м. 100м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером на растягивание, упражнения с резиной.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10м; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка: Состояние спортсмена перед поединком (боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия), мотивы, потребности, лидерство. Саморегуляция состояния. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях.

Нравственная подготовка: Социальная среда и формирование у каратиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Методическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль, основы техники, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники каратэ, анализ соревнований, основы тренировки каратиста, организация и содержание занятий, планирование подготовки, контроль и учет подготовки, развитие и состояние каратэ, технико-тактическая подготовка, прогнозирование спортивных результатов, интеллектуальная подготовка.

Инструкторская и судейская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение технике. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Проведение

соревнований по каратэ, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, рефери, секретаря. Участие в судейском семинаре.

Соревновательная подготовка.

Участие в 4-6 соревнованиях в течение года, участие в 1-2 аттестациях.

Рекреация.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки. Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Этап высшего спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка.

Базовая техника – Кихон (направлена на освоение более сложных комбинаций и сохранение баланса при ударах на одной ноге).

Техника на 2кю. 2-й коричневый пояс (для группы СС 1-го года обучения).

1. Серия прямых ударов рукой с перемещением - Рэн цуки.
2. Комбинация верхний блок с контратакующим ударом - Аге уке/Гьяку цуки.
3. Блок снаружи-вовнутрь с контратакующими ударами - Сото уке/Эмпи уче/Уракен учи.
4. Блок изнутри-наружу с контратакующими ударами - Учи уке/Кидзами цуки/Гьяку цуки.
5. Блок ребром ладони с контратакующим ударом - Шуто уке/нукитэ.
6. Удар ребром ладони - Еко шуто уче.
7. Удар тыльной стороной кулака - Уракен учи.
8. Комбинация из 2-х ударов одной ногой (прямой и круговой)- Мае гери/Маваши Гери.
9. Комбинация на одной ноге - Маваши гери/Еко гери кекоми.
10. Комбинация разными ногами (прямой и круговой удар ногой) - Мае гери, Маваши гери.
11. Комбинация одной ногой (боковой восходящий и проникающий удар ногой) - Еко гери кеаге/Еко гери кекоми.
12. Круговой удар ногой - Маваши гери.
13. Прямой удар ногой с разворотом - Уширо гери.

Уметь:

- связывать технику в комбинации через напряжение мышц.
- плавно без прыжков переходить из стойки в стойку.
- наносить удары одной ногой сохраняя равновесие.

Ката: Бассай дай, Дзион.

Кумитэ: Дзиу иппон кумитэ, Дзиу кумитэ, Кумитэ-ката.

Спортивное кумитэ:

1. Атака с ударом тыльной стороной кулака - Уракен учи.
2. Прямой удар ногой с разворотом - Уширо гери.
3. Круговой удар с разворотом - Уро маваши гери.
4. Подсечки.
5. Броски.

Основы тактики.

Анализ ситуации и корректировка тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно, быстро, рационально, находчиво. Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа, прогноза действия соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости.

Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники каратэ.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, тренажерах, с мячами, резиновыми жгутами, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, легкоатлетические упражнения).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, теннисными мячами, скакалками, поясами; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих каратисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка. Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы

поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Методическая подготовка.

Теория и методики освоения каратэ: Возрастные периоды подготовки каратистов, динамика формирования спортивного мастерства, планирование спортивной подготовки, анализ спортивной подготовленности, моделирование соревновательной деятельности, методика обучения.

Инструкторская практика.

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке Проведение разминки и заключительной части занятия в группах НП.

Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Соревновательная подготовка.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Рекреация.

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план приведен в таблице 17.

Таблица 17

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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности,

	развития и укрепления здоровья человека			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 судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	\approx 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	\approx 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	\approx 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	\approx 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	\approx 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	\approx 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	\approx 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	\approx 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.
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/неотренированность	≈ 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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

	многокомпонентный процесс			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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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	≈ 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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
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 различных восстановительных средств.

			Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», а так же по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» 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. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 18);

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.

Таблица 17

**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 (1,5х0,6 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 (12х12 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

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
№	Наименование	Количество	Этапы спортивной подготовки

№ п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	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 паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Аксенов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.

2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

3. Алхасов Д. Техническая подготовка в каратэ / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.- Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.

4. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.

5. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.

6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.

7. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивной работы с лицами, имеющими нарушения функции спинного мозга: методические рекомендации, издатель Советский спорт, 1991.

8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. Пособие. М.: Сов. Спорт, 2000. 238 с.

9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе/ Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.

10. Такэнобу Н. Каратэ-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. - М.: Сэкай, 1994. - 218 с.

11. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
12		8		4	1		
1.	Общая физическая подготовка	115-152	133-173	160-228	165-211	175-222	145-200
2.	Специальная физическая подготовка	-	24-33	62-79	125-158	231-270	330-420
3.	Интегральная подготовка	13-20	42-57	120-167	201-262	324-385	460-580
4.	Техническая подготовка	96-127	103-135	135-197	164-211	179-205	151-205
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	6-7	5-9	15-19	20-26	39-44	42-95
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-10	12-20	29-44	15-50
7.	Медицинские, медико-биологические	4-6	5-9	15-19	20-26	39-48	70-84

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-9	17-22	24-30	35-30
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	90-123	106-142	170-190	146-185	130-164	110-152
2.	Специальная физическая подготовка	-	21-30	58-60	109-139	184-210	200-290
3.	Интегральная подготовка	-	42-50	90-95	116-149	224-260	316-446
4.	Техническая подготовка	80-103	81-107	132-155	124-155	120-142	107-153
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	60-80	57-78	143-170	175-220	279-335	368-400
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	9-20	14-30	30-40	15-67
7.	Медицинские, медико-биологические	4-6	5-9	15-25	22-30	40-60	95-116

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-13	22-28	32-37	37-40
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664