

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
тренерского (педагогического) совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «21» апреля 20 23 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
«  »    202   г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от «21» декабря 2022 года №1314 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «30» ноября 2022 года №1093*

Этапы спортивной подготовки: Этап начальной подготовки (ката)  
Этап начальной подготовки (весовая категория и командные соревнования)  
Учебно-тренировочный этап (весовая категория и командные соревнования)  
Этап совершенствования спортивного мастерства (весовая категория и командные соревнования)  
Этап высшего спортивного мастерства (весовая категория и командные соревнования)

Ханты-Мансийск  
2023

Разработчики

Старший инструктор-методист  
отдела МБУ «СК «Дружба»

Табачук Анастасия Владимировна

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренеры-преподаватели  
МБУ «СК «Дружба»

Азеев Олег Хайрутдинович  
Журин Владимир Владимирович  
Журин Сергей Владимирович  
Рагимханов Эльдар Мурадханович

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	8
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
III	Система контроля	42
IV	Рабочая программа по виду спорта	57
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	71

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ - официально признанный вид спорта в Российской Федерации. Каратэ – это вид японского боевого искусства, система защиты и нападения без оружия. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

В каратэ входят следующие виды программы:

- Ката;
- Кумитэ (весовая категория).

Кáта — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. В школе современного карате Дзёсиндо в определение ката дополнительно внесено понятие ката как эталонного образца техники карате для подражания и изучения. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что, повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумите (весовая категория) как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции, равновесия, шлифует усвоенную из ката и кихон технику, укрепляет боевой дух. Также наряду с упражнениями по набивке тела, кумите нарабатывает привыкание к боли и технику правильного приема ударов на тело. Одно из самых главных преимуществ кумите — привыкание к условиям боя, которое в более экстремальной ситуации может помочь принять правильные решения и снизить их стрессовое воздействие.

Каратэ – является разновидностью физической нагрузки, которая развивает выносливость, ловкость, силу, самодисциплину. Кроме того, посещение секции

каратэ способствует повышению уверенности в себе и дают ребятам массу дополнительных бонусов, например:

- Крепкое здоровье - обучающиеся обладают хорошей гибкостью. В результате систематических тренировок мышцы всегда остаются в тонусе, что снижает риск переломов и растяжений. Улучшается работа сердечно-сосудистой и кровеносной системы. Также юные спортсмены могут похвастаться красивой осанкой.

- Отличная физическая форма и подтянутое тело – это становится особенно важным в подростковом возрасте. Занимаясь единоборствами, ребята не только постигают азы самообороны, но еще получают весомое преимущество – превосходную физическую форму и стройную фигуру.

- Развитие умственных способностей, таких как: память, логическое мышление, концентрация внимания и сосредоточивание. Вырабатывается навык просчитывать тактику соперника.

- Формируются положительные черты характера: умение доводить начатое до конца, т.е. закаляется сила воли, терпимость и самообладание, воля к победе и целеустремленность. Вместе с тем, человек учится достойно проигрывать и сопереживать.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре каратэ, как вид спорта, начало развиваться с 1987 года. Основоположниками стали города: Сургут, Нефтеюганск, Нижневартовск. И уже в 1989 году в Сургуте был проведен первый чемпионат Тюменской области.

На сегодняшний день данный вид спорта развивается в 11 муниципальных образованиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: Белоярский район, Лангепас, Мегион, Нефтеюганский район, Нефтеюганск, Нижневартовск, Нягань, Сургут, Октябрьский район, Ханты-Мансийск, Сургутский район. Занятия проводятся в спортивных школах, в государственных и ведомственных спортивных комплексах, где оборудованы специализированные спортивные залы для обеспечения развития каратэ в округе. По данным на конец 2017 года количество обучающихся

каратэ в округе – 1193 спортсмена. Работают 30 тренеров, что свидетельствует о кадровом потенциале, способствующему обеспечению развития каратэ в округе.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре каратэ развивается в двух дисциплинах: ката и кумитэ во всех возрастных категориях. С каждым годом повышается качество проведения спортивных мероприятий, за счет увеличения количества участников соревнований. Улучшается качество спортивной подготовки спортсменов, налажена судейская система работы.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее – Программа) определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для:

- 1) Этап начальной подготовки (спортивная дисциплина – «ката») – с 1-го по 3-го года обучения;
- 2) Этап начальной подготовки (спортивных дисциплин – «весовая категория» и «командные соревнования») – 1-го и 2-го года обучения;
- 3) Учебно-тренировочный этап (спортивных дисциплин – «весовая категория» и «командные соревнования») – с 1-го по 4-й год обучения;
- 4) Этап совершенствования спортивного мастерства (спортивных дисциплин – «весовая категория» и «командные соревнования») – не ограничивается;
- 5) Этап высшего спортивного мастерства (спортивных дисциплин – «весовая категория» и «командные соревнования») не ограничивается.

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Каратэ» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Каратэ».

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Каратэ», которые представлены в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1093 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Каратэ	175 000 1 6 1 1 Я	Весовая категория 36 кг	175 001 1 8 1 1 Ю
		Весовая категория 40 кг	175 002 1 8 1 1 Н
		Весовая категория 45 кг	175 003 1 8 1 1 Н
		Весовая категория 45+ кг	175 004 1 8 1 1 Д
		Весовая категория 47 кг	175 005 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 Б
		Весовая категория 51 кг	175 008 1 8 1 1 Ю
		Весовая категория 51+ кг	175 009 1 8 1 1 Ю
		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 55 кг	175 013 1 8 1 1 С
		Весовая категория 54+ кг	175 014 1 8 1 1 Д
		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 8 1 1 С
		Весовая категория 63 кг	175 021 1 8 1 1 Ю
		Весовая категория 67 кг	175 022 1 8 1 1 А
		Весовая категория 68 кг	175 023 1 8 1 1 С
		Весовая категория 68+ кг	175 024 1 8 1 1 Б
		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 8 1 1 А
		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 8 1 1 Я
		Ката - группа	175 035 1 8 1 1 Я
		Командные соревнования	175 036 1 8 1 1 Л

Программа разработана Учреждением на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФССП, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- 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 мероприятий» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– Приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

2. Целью Программы является:

– Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– Формирование здорового образа жизни;

– Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное наполняемость количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по виду спорта «Каратэ» и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальное количество человек устанавливается на основании п.п. 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, минимальная наполняемость количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
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	Не ограничивается	14	4

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен ФССП по виду спорта «Каратэ» для спортивной дисциплины «ката» и составляет:

- На этапе начальной подготовки – 3 года;

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен ФССП по виду спорта «Каратэ» для спортивных дисциплин «весовая категория» и «командные соревнования» и составляет:

- На этапе начальной подготовки – 2 года;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 2 лет до 4 года;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

На этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

4. Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	-	-	-	-

Общее количество часов в год	234-312	312-416	-	-	-	-
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.

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

5.1. **Учебно-тренировочные занятия** – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать (независимо от спортивной дисциплины по виду спорта «Каратэ»):

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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;

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.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с одной нозологической группы;

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

**5.2. Учебно-тренировочные мероприятия** – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4 (независимо от спортивной дисциплины по виду спорта «Каратэ»).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «Каратэ»

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21

	России, первенствам России				
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение ежегодно до начала учебного года утверждает календарный план и

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 и спортивных мероприятий, а также в календарные планы ХМАО-Югры и г. Ханты-Мансийска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

**5.3. Спортивные соревнования** – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Существуют несколько требований 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 правилами вида спорта «Каратэ»;

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

- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

- Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется

команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

– Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Каратэ» указан в таблице 5.

Таблица 5

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	-	-	-	-
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ознакомлением под подпись обучающимися, участвующих в спортивных соревнованиях 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 обучающихся в соответствующем соревновании.

5.4. 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, участия в спортивных соревнованиях и каникулярный период. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Настоящая программа разработана для работы каждого тренера-преподавателя Учреждения по виду спорта «Каратэ». В связи с индивидуальным подходом к учебно-тренировочному процессу, каждый тренер-преподаватель разрабатывает годовой учебно-тренировочный план для своих групп самостоятельно, исходя из нормативной базы, указанной в годовом учебно-тренировочном плане (таблицы 6-7).

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката» по виду спорта «Каратэ»

№ 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 часов	6-8 часов	-	-	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		-		-	-
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12 человек		-		-	-
1.	Общая физическая подготовка	107-133	128-154	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	16-35	-	-	-	-
3.	Индивидуальная (самостоятельная) работа	22-29	31-37	-	-	-	-
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-
5.	Техническая подготовка	90-112	94-119	-	-	-	-
6.	Тактическая подготовка	0-2	1-2	-	-	-	-
7.	Теоретическая подготовка	2-8	1-6	-	-	-	-
8.	Психологическая подготовка	0-3	1-2	-	-	-	-
9.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-

	(тестирование и контроль)						
10.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-
11.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-5	2-6	-	-	-	-
13.	Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	-	-	-	-
14.	Интегральная подготовка	11-18	37-51	-	-	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>		-	-	-

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»  
по виду спорта «Каратэ»

№ 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 часов	6-8 часов	12-14 часов	14-18 часов	20-24 часов	24-32 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)					
		12 человек		8 человек		4 человека	1 человек
		1.	Общая физическая подготовка	92-110	107-121	160-170	155-161
2.	Специальная физическая подготовка	-	14-30	40-60	95-124	170-184	205-245
3.	Индивидуальная (самостоятельная) работа	23-30	31-38	64-73	85-104	106-183	117-229
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-8	6-18	18-22	16-24
5.	Техническая подготовка	71-93	76-97	128-135	111-137	106-128	82-126
6.	Тактическая подготовка	15-20	12-20	40-50	50-70	95-115	100-140
7.	Теоретическая подготовка	16-31	18-27	35-41	42-48	50-60	82-120
8.	Психологическая подготовка	15-20	20-25	50-55	55-75	90-100	100-119

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2-3	2-6	3-5	7-10
10.	Инструкторская практика	-	-	5-12	6-20	6-22	6-30
11.	Судейская практика	-	-	1-4	2-12	4-14	5-15
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	4-7	5-9	6-10	38-46
13.	Восстановительные мероприятия	1-6	2-8	8-15	12-23	37-45	56-68
14.	Интегральная подготовка	-	31-48	83-95	102-129	212-220	317-355
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>728-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды планирования:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных 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.

7. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развития физических возможности 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 также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной

среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– Формирование навыков наставничества</li> <li>– Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– Формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течении года
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течении года

		– Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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 течении года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику антитеррористических действий, работа с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Ханты-Мансийска	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов данной области	В течении года
2.4.	...	...	...
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течении года
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,</li> <li>– Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– Правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течении года
4.2.	...	...	...

8. Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу 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.

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

проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

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 условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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 субстанции 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.

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, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; - Проводить занятие в игровой форме
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проводить занятие в игровой форме - Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Проводить занятие в игровой форме - Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у спортсменов по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-

	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	-
	2. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	4. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	5. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Каратэ».

9. 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.

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 по команде;
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- Уметь вести протокол соревнований;
- Участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем;
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

2) На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе 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 по команде;

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

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

- Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

- Уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по виду спорта;

- Уметь вести протокол соревнований;

- Участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно;

- Участие в судействе официальных соревнований;

- Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических

			знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующем участием в судействе спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе мероприятий, проводимых Учреждением и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- Периодические медицинские осмотры;
- Углубленное медицинское обследование обучающихся;
- Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя - специальные средства восстановления, используемые в подготовке каратистов. Их можно подразделить на следующие три группы:

1) Педагогические средства – данные средства предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают в себя:

- Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- Использование игрового метода (очень важно в занятиях с детьми и подростками);
- Учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- Рациональная организация режима дня.

2) Психологические средства - наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- Аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- Интересный и разнообразный досуг;

– Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3) Физиотерапевтические средства восстановления. К ним относятся:

- Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- Суховоздушная (сауна) и парная бани;
- Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки (по всем годам)  (независимо от спортивной дисциплины)	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)  (спортивные дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»)	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
Этап совершенствования спортивного мастерства (по всем годам) и высшего спортивного мастерства  (спортивные дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»)	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 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 Учреждении медицинский контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа 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). Курируемый инструктор-методист по виду спорта «Каратэ» обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающихся углубленного медицинского осмотра.

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.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного по результатам углубленного медицинского обследования.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки (спортивные дисциплины «ката», «весовая категория» и «командные соревнования»):

- 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;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»):

- 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»):

- 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции региональной или городской федерации по «Каратэ», в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов, в случае невозможности проведения промежуточной аттестации, перенос сроков на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом заключения ПМПК по причине болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу (при ее реализации).

Итоговая аттестация обучения по Программе проводится 1 раз в конце учебного года, по достижению обучающегося выпускного возраста (17-18 лет), в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель. Контроль осуществляется специалистами отделов СМР/АФКиС (ОРДОП).
3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Документами итоговой аттестации являются:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;
- протоколы спортивных соревнований.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

13. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, 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.

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорта «Каратэ» на спортивную дисциплину «ката» показаны в таблицах 10-12.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивная дисциплина «ката»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

Таблица 11

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивная дисциплина «ката»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
<b>2. Теоретическая часть</b>				
2.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивная дисциплина «ката»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
<b>2. Теоретическая часть</b>				
2.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорта «Каратэ» на спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования» показаны в таблицах 13-14.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Теоретическая часть</b>				
2.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 14

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	

			65.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Теоретическая часть</b>				
2.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	3 правильных ответа из 5 вопросов	

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «Каратэ» на спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования» показаны в таблицах 15-18.

Таблица 15

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
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	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			175	

2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее 170
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд»		
<b>4. Теоретическая часть</b>			
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов

Таблица 16

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
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	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			170	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 17

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
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	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			170	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные разряды «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

Таблица 18

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
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	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			170	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные разряды «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	4 правильных ответа из 5 вопросов	

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по

виду спорта «Каратэ» на спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования» показаны в таблице 19.

Таблица 19

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.3.	Бег на 200 м.	с	не более	
			35	40
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			180	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			180	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответа из 5 вопросов	

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

«Каратэ» на спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования» показаны в таблице 20.

Таблица 20

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Каратэ» (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 4*15 м	с	не более	
			12,7	13,7
1.3.	Бег на 400 м.	с	не более	
			67	72
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
1.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			185	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			185	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответа из 5 вопросов	

Каждый обучающийся МБУ «СК «Дружба» по виду спорта «Каратэ» достигший совершеннолетия (18 лет) обязан пройти итоговую аттестацию. Комплекс

итоговой аттестации обучающихся МБУ «СК «Дружба» по виду спорта «Каратэ» представлен ниже в таблице 21.

Таблица 21

Комплекс итоговой аттестации обучающихся МБУ «СК «Дружба»  
по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м.	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			180	
3.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			180	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Теоретическая часть</b>				
5.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответа из 5 вопросов	

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

14. На основании годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «Каратэ», рекомендуемый программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, представлен ниже:

##### **1) Группа начальной подготовки (спортивная дисциплина «ката»)**

В группы этапа начальной спортивной подготовки (спортивной дисциплины «ката») зачисляются обучающиеся с 7 лет, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинский допуск врача.

Группы начальной подготовки формируются при условии сдачи приемных нормативов по общей физической подготовке.

Длительность этапа - 3 года. Объем учебно-тренировочных нагрузок по годам обучения составляет 4,5-6 часок в неделю первого (1-го) года обучения и начиная со второго (2-го) году обучения объем учебно-тренировочных нагрузок составляет – 6-8 часов в неделю.

На этапе начальной подготовки выдвигается на первый план разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие комплекса физических качеств, подлежащих формированию в данный сенситивный период, путем подбора комплексов специальных упражнений, а также различных игр, эстафет и других форм общеразвивающих упражнений (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом общего уровня подготовки обучающихся. Тем самым будет достигаться единство общей и специальной подготовки. С самого начала этапа начальной подготовки все обучающиеся приступают к целенаправленной подготовке и регулярному участию в соревнованиях по ката.

##### **2) Группа начальной подготовки (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)**

В группы этапа начальной спортивной подготовки (спортивных дисциплин «весовая категория» и «командные соревнования») переводятся обучающиеся с групп начальной подготовки (спортивной дисциплины «ката») успешные сдавшие контрольно-переводные нормативы, установленного 10-ти летнего возраста и имеющие медицинский допуск врача.

Длительность этапа - 2 года. Объем учебно-тренировочных нагрузок по годам обучения составляет: 4,5-6 часов в неделю первого (1-го) года обучения и 6-8 часов в неделю второго (2-го) года обучения.

На этапе начальной подготовки обучающиеся обучаются разносторонней общей и специально физической подготовкой по спортивным дисциплинам «весовая категория» и «командные соревнования».

С начала этапа начальной подготовки по спортивным дисциплинам «весовая категория» и «командные соревнования» все обучающиеся приступают к целенаправленной подготовке и регулярному участию в соревнованиях по кумите (весовая категория). Обучающиеся начинают выступать только после достижения ими 10 лет. Поэтому для адаптации обучающихся к условиям будущей соревновательной деятельности в спортивной дисциплине кумитэ (весовая категория) и приобретения ими начального соревновательного обучающиеся и зачисляются на начальную подготовку спортивной дисциплины «ката».

### **3) Учебно-тренировочная группа (этап спортивной специализации) (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)**

Общая длительность учебно-тренировочного этапа для спортивных дисциплин «весовая категория» и «командные соревнования» составляет 4 года.

Он включает в себя две отдельные составляющие, стадию выбора и начала учебно-спортивной специализации (1-й и 2-й годы обучения) и стадию углубленной учебно-спортивной специализации (3-й и 4-й годы обучения).

Объем учебно-тренировочных нагрузок по годам обучения возрастает от 12 до 18 часов в неделю.

Подготовка и весь учебно-тренировочный процесс направлены на сохранение здоровья и достижение побед в спорте.

Перевод по годам обучения на этом этапе обучения осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и имеющие соответствующий году обучения спортивный разряд и спортивный результат на официальных соревнованиях.

При планировании годовых циклов для обучающихся с подготовкой свыше 2-х лет подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

На протяжении учебно-тренировочного этапа значительно увеличивается доля соревновательных нагрузок, объемы которых персонально зависят от уровня подготовленности обучающегося, выполнения им разрядных требований, календаря соревнований и т.д.

Ежемесячно на первой стадии обучения и раз в две недели - на второй проводятся учебно-тренировочные соревнования, на которых, юноши и девушки участвуют в контрольных и официальных соревнованиях различного ранга. Основной задачей соревновательной практики следует считать выработку умения реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях жесткого противоборства соперников, научиться противостоять трудностям соревновательной борьбы.

#### **4) Группа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»)**

Цель этапов - постоянное повышение спортивного мастерства и результатов на официальных всероссийских соревнованиях, присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также желание попасть в резервный или основной состав спортивных сборных команд России по каратэ. Длительность этапов не ограничена.

Этап совершенствования спортивного мастерства предназначен для обучающихся в возрасте с 14 лет. Этап высшего спортивного мастерства предназначен для обучающихся в возрасте с 16 лет.

Перевод по годам спортивной подготовки на данных этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, сдачи контрольно-переводных нормативов и соответствующий уровень спортивной квалификации. На данных этапах привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства значительные объемы учебно-тренировочных нагрузок варьируются по годам обучения от 20 до 24 часов в неделю. На этапе высшего спортивного мастерства объемы учебно-тренировочных нагрузок варьируются по годам обучения от 24 до 32 часов в неделю.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки каратиста. При совершенствовании технико-тактической подготовленности большое внимание также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации боевых действий в экстремальных условиях соревновательных поединков.

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

Обучающиеся, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно:

- составлять план-конспект учебно-тренировочного процесса и комплексы тренировок для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить тренировки в группах начальной подготовки

— принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях.

15. Учебно-тематический план представляет собой технологию изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Каратэ» приведен ниже в таблице 22.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	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 учебно-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.
	...	...	...

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Спортивные дисциплины по виду спорта «Каратэ» указаны в Разделе 1, п.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки относятся:

На **этапе начальной подготовки** зачисляются лица не моложе 7 лет (на момент зачисления календарного года) для спортивной дисциплины «ката» и лица не моложе 10 лет (на момент зачисления календарного года) для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», желающие заниматься каратэ. Данные обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Каратэ» (раздел III, п. 13, таблицы 10-12).

На **учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** зачисляются (переводятся) лица не моложе 10-тилетнего возраста (на момент зачисления календарного года) для спортивной дисциплины «ката» и лица не моложе 12 лет (на момент зачисления календарного года) для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования». Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Каратэ», а также

иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: 1-го года обучения – третий юношеский спортивный разряд, 2-го года обучения – второй юношеский спортивный разряд, 3-го года обучения – первый юношеский спортивный разряд или третий спортивный разряд, 4-го года обучения – второй или первый спортивный разряд (раздел III, п. 13, таблицы 13-16).

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** зачисляются (переводятся) лица не моложе 14-ти лет (на момент зачисления календарного года) для всех спортивных дисциплин. Возраст обучающихся на данном этапе не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Каратэ», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Каратэ», а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (раздел III, п. 13, таблица 17).

На этапе **высшего спортивного мастерства** зачисляются (переводятся) лица не моложе 16 лет (на момент зачисления календарного года) для всех спортивных дисциплин. Возраст обучающихся на данном этапе не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Каратэ», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Каратэ», а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: спортивное звание «мастер спорта России» (раздел III, п. 13, таблица 18).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Каратэ».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

– 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)<sup>1</sup>;

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);

– Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 23);

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- 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 22

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5*0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12*12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

## Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «Каратэ»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица изменения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	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)	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

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. 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).

18.2. 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).

18.3. Учреждение должно обеспечивать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа

руководителя Учреждения.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях; – информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансовохозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников для работы тренера-преподавателя, а также лицам проходящих спортивную подготовку представлен ниже.

### **Перечень литературных источников:**

- Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
- Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352 с.
- Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
- Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220 с.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
- Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
- Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240 с.
- Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ». Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
- Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
- Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
- Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- 256 с.
- Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
- Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: TerraСпорт, 2003 – 208 с.

- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
- Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128 с.
- Литвинов С.А. Каратэ 2-е издание, учебное пособие для СПО. – Юрайт, 2019. – 185 с.
- Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
- Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
- Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
- Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
- Рамзин А.А. «Каратэ-до Сетокан» Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009. -102 с.-500 экз.
- Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 - 278 с.
- Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
- Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (утверждено приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1093) [электронный ресурс];

— Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

### **Перечень интернет-ресурсов**

- <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
- <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <https://edu.gov.ru/> - официальный сайт Министерства просвещения России;
- <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации;
- <https://rusada.ru/> - официальный сайт российской национальной антидопинговой организации РАА «РУСАДА»;
- <https://ruswkf.ru/> – официальный сайт Всероссийской федерации каратэ;
- <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»;
- <https://www.wkf.net/> - официальный сайт Международной федерации каратэ.