

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧТЗ» города Челябинска**

Савина ул., д. 6, Челябинск, 454007
Тел./факс (351) 775-52-25. E-mail: sport_clubchtz@mail.ru
www.спортшкола-чтз.рф

УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО «СПК ЧТЗ» г. Челябинска
Ю.В. Момот
2023г



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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022г. № 71673

Возраст: с 7 лет
Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:
НП-3 года, УТ-4 года, ССМ-не ограничивается,
ВСМ- не ограничивается
Год разработки программы: 2023

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	2
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.....	7
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
2.3.3 Спортивные соревнования.....	10
2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	12
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	28
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ.	
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
4.2 Учебно-тематический план.....	39
5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	
5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	44
5.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	44
5.3 Кадровые условия реализации Программы.....	47
5.4 Информационно-методические условия реализации Программы.....	48

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее - Программа) с двумя видами подготовки Ката и Кумите, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «Каратэ», утверждена приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022г. № 71673 (далее - ФССП).

Целью Программы реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение максимальных спортивных результатов.

2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа спортивной подготовки по каратэ МБУДО «СШ«ЧТЗ» г. Челябинска (далее - учреждение) разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, занимающихся в соответствии с:

- частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст.3525.

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71673).

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- проект примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки ФГБУ ФЦПСР.

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 и кумитэ. Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ базовая техника. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Кá та (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. 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, как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции (Ма-ай), 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.

Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В дисциплине ката судьи оценивают качество исполнения движений. Кумитэ представляет собой спортивные поединки.

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

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этапе спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3 года	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2 года	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4 года	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На этапе начальной подготовки продолжительность одного занятия не может превышать двух академических часов, в выходные и каникулярные дни – 3 часа. Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не может превышать трёх академических часов. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх академических часов (академический час равен 60 минутам).

Перевод занимающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, и выполнения соответствующего спортивного разряда.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, может быть предоставлена возможность продолжить тренировочный процесс повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах. Перевод по годам на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающихся после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Основной формой организации обучения и тренировки (спортсменов) является тренировочное занятие (урок), при этом предусматриваются как индивидуальные, так и групповые занятия, проводимые тренером с применением различных методов тренировки. Преимущество отдается групповым занятиям.

Учебно-тренировочные занятия бывают:

Учебные – где идет освоение нового материала (изучение). Применяются на начальном этапе обучения у квалифицированных спортсменов при изучении тактических комбинаций.

Тренировочные – направлены на осуществление различных видов подготовки, они могут быть избирательной и комплексной направленности, широко используются в физической подготовке. Исполняют во II половине первой и в начале соревнований.

Учебно-тренировочные – здесь идет освоение нового материала его закрепление совершенствование и развитие физических качеств используются в подготовительном периоде.

Восстановление – в нем применяется небольшой суммарный объем нагрузки, ее разнообразие, эмоциональность, игровой метод, здесь идут восстановительные процессы после ударных микроциклов используют после и перед соревнованиями.

Модельные – проводятся по типу предстоящих соревнований, в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольные – применяются для контроля за подготовленностью спортсменов. Планируются на всех этапах и периодах тренировки.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

- Теоретическую,
- Техничко-тактическую,
- Общефизическую,
- Специальную физическую,
- Психологическую,
- Соревновательную.

При планировании учебно-тренировочного процесса по каратэ в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- учебный план на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий ;
- комплектование спортивных групп на учебный год ;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- учебный план-график на учебный год);

- план теоретической подготовки на учебный год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ГСС, ВСМ);
- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла, решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

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

2.3.3 Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

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

Объем соревновательной деятельности

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

Количество рекомендуемых и обязательных спортивных соревнований* в течение года на различных этапах спортивной подготовки

№	Ранг соревнований	Этапы (периоды) спортивной подготовки							
		Начальная подготовка		Начальная специализация		Углубленная специализация		Спортивное совершенствование	
		реком ендуе	обяз ател	реком ендуе	обязате льны	реком ендуе	обязат ельны	рекоменду емые	обязате льны

		мые	ьные	мые		мые			
1	Внутри школьные спортивные соревнования	4	2	7	3	7	3		
2	Городские и областные спортивные соревнования	1		3	2	6	2	6	3
3	Чемпионаты и первенства Уральского Федерального округа					2	1	2	2
4	Всероссийские соревнования					2		2	
	Всего	5	2	10	5	17		10	5

– * под соревнованием понимается участие в спортивно-массовом мероприятии

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные и для определения участников личных соревнований высшего ранга. отличительной особенностью таких соревнований является условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.д.) соревнований.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного

соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки и период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	До	Свыше		

			года	трех лет	трех лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12-18		8-14		4-6 1-3	
		Для спортивной дисциплины «ката»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
		Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33

	я подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

Наполняемость групп дисциплины «ката»

Этапы спортивн ой подготов ки	Минимальны й возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп		Минимальные требования для зачисления в группы	
		Минимально е количество спортсменов (чел)	Максимальн ое количество спортсменов (чел)	Нормативы для зачисления в группы	Спортивный разряд на начало учебного года
НП (до года)	10	12	25	Выполнить нормативы ОФП, СФП для зачисления	-
НП (свыше года)	11	12	25	Выполнить нормативы ОФП, СФП	3 юн
ТГ-1	12	8	14	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	2 юн
ТГ-2	13	8	14	Выполнить нормативы ОФП, СФП	1 юн
ТГ-3	14	8	14	Выполнить нормативы ОФП, СФП	3
ТГ-4	15	8	14	Выполнить нормативы ОФП, СФП	3
ЭССМ (весь период)	14	4	8	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	КМС
ЭВСМ (весь период)	16	1	5	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	МС

Наполняемость групп дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп		Минимальные требования для зачисления в группы	
		Минимальное количество спортсменов (чел)	Максимальное количество спортсменов (чел)	Нормативы для зачисления в группы	Спортивный разряд на начало учебного года
НП (до года)	10	8	12	Выполнить нормативы ОФП, для зачисления	–
НП (Свыше года)	11	12	25	Выполнить нормативы ОФП, СФП	3 юн
ТГ-1	12	6	8	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	2 юн
ТГ-2	13	6	8	Выполнить нормативы ОФП, СФП	1 юн
ТГ-3	14	6	8	Выполнить нормативы ОФП, СФП	3
ТГ-4	15	6	8	Выполнить нормативы ОФП, СФП	3
ЭССМ (весь период)	14	2	4	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	КМС
ЭВСМ (весь период)	16	1	2	Выполнить нормативы ОФП, СФП для перехода	МС

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорientационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;">Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного 	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «каратэ». Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направление воспитательной работы учреждения.

Далее прописан более детальный план для заполнения журнала учета работы тренера.

№ п\п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Набор и отбор учащихся в группы.	Январь	Тренер-преподаватель
2	Проведение приемно-нормативных занятий по ОФП и СФП.	Январь, декабрь	Тренер-преподаватель
3	Комплектование групп по критериям отбора.	Январь	Тренер-преподаватель
4	Проведение родительских собраний.	Январь, декабрь	Тренер-преподаватель
5	Составить расписание учебно-тренировочных занятий	Январь	Тренер-преподаватель
6	Составить и утвердить планы воспитательной работы в группах	Январь	Тренер-преподаватель, зам по УВР
7	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.	Январь, сентябрь	Тренер-преподаватель
	Беседа с учащимися о гигиенических требованиях в тренировочном процессе.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
8	Углубленный медицинский осмотр.	март	Тренер-преподаватель
9	Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях, предусмотренных календарем ДЮСШ и Обл. СДЮСШОР	В течении уч. года	Зам по УВР, ст. инструктор методист, Тренер-преподаватель
10	Показ и инструктаж по судейской практике.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
11	Показ видеоматериалов выступлений сборных команд. .	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
12	Планирование участия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня по новому утвержденному календарю.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
12	Анализ выступлений учащихся на соревнованиях.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
13	Учебно-тренировочные сборы.	Август	Зам по УВР, ст. инструктор методист, Тренер-преподаватель
14	Присвоение спортивных разрядов по итогам контрольно-переводных испытаний.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
15	Судейско-инструкторский инструктаж.	В течении уч. года	Тренер-преподаватель
16	Восстановительные мероприятия (выезд в лагерь)	Июнь	Зам по УВР, ст. инструктор методист, Тренер-преподаватель
17	Проведение бесед: «О здоровом образе жизни», «О травматизме на занятиях в спортивном зале и в	В течении уч. года	Тренер-преподаватель

природных условиях», «Спорт в жизни человека», «История моего вида спорта», «Таланты в моем виде спорта», «История моей спортивной школы», «Допинг в спорте» Культура речи», «Что такое образованность?», «Как самому себя воспитывать?», «Ценности в жизни человека»		
---	--	--

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по проведению использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ ДО СШ "ЧТЗ".

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. No 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказам и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Тип занятия	Тема	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие (лекция, беседа)	Определение и содержание понятия «допинг»	Февраль	Тренер-преподаватель
		Распространенность допинга в разных видах спорта.	Март	
		Допинг как глобальная проблема современного спорта	Апрель	
		Последствия применения допинга	Май	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие (лекция, беседа)	Знакомство с международными стандартами	Август	Тренер-преподаватель
		Виды нарушений антидопинговых правил	Сентябрь	
		Запрещенные субстанции и методы	Октябрь	
		Права и обязанности спортсменов	Ноябрь	
		Социальные и психологические	Декабрь	

		последствия применения допинга		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие (лекция, беседа)	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Январь	Инструктор-методист
	Семинар	Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	1-2 раза в год	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
		Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»		
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

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

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение

спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Спортсмены практикующиеся в судейской и инструкторской деятельности должны овладеть принятой в каратэ терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.

		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

Беседы и теоретические занятия на темы для спортсменов учебно-тренировочного этапа:

- 1.«Основные правила соревнований»,
- 2.«Обязанности судьи по виду спорта»
- 3.«Развитие физических качеств»
- 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»
- 5.«Структура тренировочного занятия»
- 6.«Этапы спортивной подготовки»
- 7.«Виды соревнований»
- 8.«Основы разминки»
- 9.«Классификация физических упражнений»

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
- 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
- 3.Тренировка основных технических элементов и приемов.

4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.

5. Подбор упражнений для совершенствования техники.

6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

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

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки.

Педагогические средства и мероприятия.

Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства и мероприятия.

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых)

- гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Медико-биологические

- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры,
- углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок
- соответствует климатическим и погодным условиям.
- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- аппаратная физиотерапия;
- бани.

Физические факторы

- Гидропроцедуры;
- кратковременные холодные водные процедуры;
- суховоздушные бани; сауны; теплые ванны
- различного состава; массаж.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом и предоставившие следующие документы: заявление на зачисление от родителей (законных представителей), медицинское заключение о состоянии здоровья по установленной форме, документы, удостоверяющие личность ребёнка, документы, удостоверяющие личность заявителя.

На первом и втором году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также положительной динамике прироста спортивных показателей или контрольные испытания для вновь поступающих.

При подготовке спортсменов на этапе СС И ВСМ важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина

нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической). Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

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

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

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	6,9	7,1	6,3	6,4
		4	7,0	7,2	6,4	6,5
		3	7,1	7,3	6,5	6,6
		2	7,2	7,4	6,6	6,7
		1	7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	10,4	10,9	9,6	10,0
		4	10,5	11,0	9,7	10,1
		3	10,6	11,1	9,8	10,2
		2	10,7	11,2	9,9	10,3
		1	10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	126	122	131	126
		4	124	119	128	124
		3	121	116	126	121
		2	118	113	123	118
		1	115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	9	7	14	10
		4	8	6	13	9
		3	7	5	12	8
		2	6	4	11	7
		1	5	3	10	6

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+5	+7	+7	+9
		4	+4	+6	+6	+8
		3	+3	+5	+5	+7
		2	+2	+4	+4	+6
		1	+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м (с)	5	5,8	6,0	5,6	5,8
		4	5,9	6,1	5,7	5,9
		3	6,0	6,2	5,8	6,0
		2	6,1	6,3	5,9	6,1
		1	6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м (мин, с)	5	5,8	6,18	5,38	6,08
		4	6,01	6,21	5,41	6,11
		3	6,04	6,24	5,44	6,14
		2	6,07	6,27	5,47	6,17
		1	6,10	6,30	5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	18	13	21	15
		4	16	11	19	13
		3	14	9	17	11
		2	12	7	15	9
		1	10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+6	+7	+8	+9
		4	+5	+6	+7	+8
		3	+4	+5	+6	+7
		2	+3	+4	+5	+6
		1	+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,2	9,5	8,9	9,1
		4	9,3	9,6	9,0	9,2
		3	9,4	9,7	9,1	9,3
		2	9,5	9,8	9,2	9,4
		1	9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	150	140	160	150
		4	145	135	155	145
		3	140	130	150	140
		2	135	125	145	135
		1	130	120	140	130

Для зачисления в группы на начальный этап необходимо сдать:

- 5 нормативов для спортивной дисциплины «ката» и набрать не менее 15 баллов;
- 6 нормативов для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» и набрать не менее 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кататэ»

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	5,6	5,6

		4	5,7	5,7
		3	5,8	5,8
		2	5,9	5,9
		1	6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,1	9,6
		4	9,2	9,7
		3	9,3	9,8
		2	9,4	9,9
		1	9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	180	170
		4	170	165
		3	165	160
		2	155	155
		1	150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	23	15
		4	21	13
		3	19	12
		2	17	11
		1	15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	5	50	45
		4	45	40
		3	40	35
		2	35	30
		1	30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (кол-во раз)	5	+8	+9
		4	+7	+8
		3	+6	+7
		2	+5	+6
		1	+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м (с)	5	10,0	10,5
		4	10,1	10,6
		3	10,2	10,7
		2	10,3	10,8
		1	10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,3	8,7
		4	8,4	8,8
		3	8,5	8,9
		2	8,6	9,0
		1	8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	180	165
		4	175	160
		3	170	155
		2	165	150
		1	160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	30	21
		4	27	18
		3	24	15
		2	21	12
		1	18	9

2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол-во раз)	5	41	37
		4	39	34
		3	36	31
		2	33	28
		1	30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+9	+10
		4	+8	+9
		3	+7	+8
		2	+6	+7
		1	+5	+6

Для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап необходимо сдать:
 - 6 нормативов для спортивной дисциплины «ката» и набрать не менее 18 баллов;
 - 6 нормативов для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» и набрать не менее 18 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»

№п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м (с)	5	4,9	5,1
		4	5,0	5,2
		3	5,1	5,3
		2	5,2	5,4
		1	5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,1	8,6
		4	8,2	8,7
		3	8,3	8,8
		2	8,4	8,9
		1	8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м (с)	5	36	41
		4	37	42
		3	38	43
		2	39	44
		1	40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	202	187
		4	199	184
		3	196	181
		2	193	178
		1	190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	50	45
		4	45	40
		3	40	35
		2	35	30
		1	30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	70	60
		4	65	55

		3	60	50
		2	55	45
		1	50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+15	+19
		4	+14	+18
		3	+13	+17
		2	+12	+16
		1	+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м (с)	5	4,6	4,9
		4	4,7	5,0
		3	4,8	5,1
		2	4,9	5,3
		1	5,0	5,2
2.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,9	8,3
		4	8,0	8,4
		3	8,1	8,5
		2	8,2	8,6
		1	8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м (с)	5	31	36
		4	32	37
		3	33	38
		2	34	39
		1	35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	198	183
		4	196	181
		3	194	179
		2	192	177
		1	190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	50	45
		4	45	40
		3	40	35
		2	35	30
		1	30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	58	48
		4	56	46
		3	54	44
		2	52	42
		1	50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+15	+19
		4	+14	+18
		3	+13	+17
		2	+12	+16
		1	+11	+15

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо сдать:

- 6 нормативов для спортивной дисциплины «ката» и набрать не менее 18 баллов;
- 6 нормативов для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» и набрать не менее 18 баллов.

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30 м (с)	5	4,8	5,1
		4	4,9	5,2
		3	5,0	5,3
		2	5,1	5,4
		1	5,2	5,5
1.2	Челночный бег 4x15 м (с)	5	12,6	13,6
		4	12,7	13,7
		3	12,8	13,8
		2	12,9	13,9
		1	13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м (с)	5	31	36
		4	32	37
		3	33	38
		2	34	39
		1	35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	238	223
		4	236	221
		3	234	219
		2	232	217
		1	230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	5	14	-
		4	13	-
		3	12	-
		2	11	-
		1	10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	-	52
		4	-	49
		3	-	46
		2	-	43
		1	-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания (кол-во раз)	5	14	-
		4	13	-
		3	12	-
		2	11	-
		1	10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	-	90
		4	-	85
		3	-	80
		2	-	75
		1	-	70

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м (с)	5	4,6	4,9
		4	4,7	5,0
		3	4,8	5,1
		2	4,9	5,2
		1	5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м (с)	5	12,3	13,3
		4	12,4	13,4
		3	12,5	13,5
		2	12,6	13,6
		1	12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м (с)	5	6,3	6,8
		4	6,4	6,9
		3	6,5	7,0
		2	6,6	7,1
		1	6,7	7,2
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	248	228
		4	246	226
		3	244	224
		2	242	222
		1	240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	5	19	-
		4	18	-
		3	17	-
		2	16	-
		1	15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	-	62
		4	-	59
		3	-	56
		2	-	53
		1	-	50
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания (кол-во раз)	5	23	-
		4	21	-
		3	19	-
		2	17	-
		1	15	-
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	-	100
		4	-	95
		3	-	90
		2	-	85
		1	-	80

Для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства необходимо сдать:

- 8 нормативов для спортивной дисциплины «ката» и набрать не менее 24 балла;
- 8 нормативов для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» и набрать не менее 24 балла.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ

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

На этапе начальной подготовки в большей степени осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекуты);
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие силы;
- элементы лёгкой атлетики;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

На тренировочном этапе первого и второго годов основными задачами этапа являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

Главное внимание занимают: разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, овладение техникой специальных подготовительных упражнений, расширение арсенала технико-тактических навыков.

Тренировочные группы третьего и четвертого годов.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной специализации являются:

- всесторонняя физическая и специальная подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники каратэ;
- развитие силовых способностей;

– повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

В первом подготовительном периоде решаются задачи, дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической подготовленности, овладение техническими навыками. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы (в основном средствами ОФП).

В специально-подготовительном периоде решаются задачи: дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных качеств (скоростных, скоростно-силовых, скоростной выносливости и т.д.)

В первом соревновательном периоде ставятся задачи: совершенствование техники, улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2 %. Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объёма тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут: дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП. Развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает задачи: совершенствование техники вида, повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств, повышение уровня специальной выносливости.

В соревновательном периоде в целом ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона, выполнение контрольно-переводных нормативов.

На раннем соревновательном этапе – совершенствование техники избранного вида в условиях соревнований, улучшение спортивного результата

прошлого года на 2-3 %. Юный спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Этап специализированной подготовки. Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удаётся улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести этап специализированной подготовки. Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Заключительный этап годичного цикла решают следующие задачи: достижение наивысшего уровня специальной работоспособности, улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним, выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

На этапе высшего спортивного мастерства устанавливается способность к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно определить как:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приёмами саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (подтверждение и выполнение нормы КМС; МС; МСМК)

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки и отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в единоборстве каратэ, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала единоборства и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как 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	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное

	мероприятия	спортивной подготовки		построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

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

5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивным дисциплин. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в списках кандидатов и 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.

В зависимости от условий организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предусмотренных календарем соревнований спортивной организации, спортивной школ, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «каратэ». Мониторинг обучения выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств.

Основными условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики. Спортсмены, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любом этапе.

5.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное специальным покрытием для пола – татами, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, манекены). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку – капу, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди. Одежда для занятий каратэ – кимоно, состоящее из штанов и куртки специального покроя, которая завязывается поясом.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством

Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4	Гриф для штанги	штук	1
5	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1
6	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9	Лестница координационная	штук	2
10	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	24
14	Набор дисков для штанги	комплект	2
15	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19	Секундомер	штук	1
20	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

- обеспечение спортивной экипировкой;

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Костюм для «каратэ» (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»											
	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

- 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.

5.3 Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации 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) (далее – Приказ 952н),
- 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) (далее – Приказ 237н),
- 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) (далее – ЕКСД), и непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.4 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин. –СПб.:СПбГАФК, 1996. – 47 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971. – 310 с.
6. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / М.В. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 142 с.
7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
8. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств / Современная система спортивной тренировки // М.А. Годик. – М.: СААМ, 1995. – 165с.
9. Закон «О физической культуре и спорте в российской федерации» № 329-ФЗ от 4декабря2007года.
10. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с изменениями от 06.03.2019г.
11. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева, А.А, Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.
13. Игуменов, В. М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б. А.Подливаев– М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
14. Каплин В.Н., Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности каратистов-юниоров. / В.Н. Каплин, А.В. Егапов, Сиротин О.А. – М.: Госкомспорт, 1990. – 22с.
15. Маслов, А.А. Тайные коды боевых искусств Японии / А.А. Маслов, А. Киричѐк. – Феникс, 2006. – 400 с.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.–320 с.
17. Микрюков, В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений / В.Ю. Микрюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. –Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ» от 20.09.2017г. № 813.
21. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
22. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки каратистов. - Челябинск, 1996. – 315с.
23. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
24. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков.– М.: ФиС, 1995. – 241 с.
25. Травников А.И. Каратэ для начинающих / А.И. Травников. – Изд-во «Феникс», 2005. – 192с.
26. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов / Р. Хаберзетцер. – Молдова.г. Тирасполь, 1994.
27. Хассел, Р.Дж. Каратэ: пер. с англ. / Р.Дж.Хассел, Э.Отис. – М.: Астрель, 2005. – 316 с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
29. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001.
30. Федеральный центр подготовки спортивного резерва. Проекты примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. <https://fcpsr.ru/cat/1/37/240?page=2>