

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КЭМПО»**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 14 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«СШЕОР «КэмпО»
_____ М.М. Бузаев

« » _____ 2023 г.

Введено в действие
Приказом № от « 14 » 08 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D
Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович
Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

г. Набережные Челны

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем программы.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тематический план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля.....	20
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2. Учебно-тематический план.....	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	47
Приложение.....	54

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа», минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1068¹ (далее - ФССП).

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

Всестилевое каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе каратэдо – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия.

Всестилевое каратэ как вид спорта представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. Личные и командные соревнования всестилевого каратэ проводятся по трем дисциплинам: весовая категория, ката (ката бункай, СЗ-ката), двоеборье.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта всестилевое каратэ, содержащих в своем наименовании словосочетания "категория" (далее - весовая категория); "командные соревнования" (далее - командные соревнования); "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" (далее - ката); "ОК - ката - бункай" (далее - ката - бункай); "ОК - двоеборье" (далее - двоеборье); "СЗ - ката - соло", "СЗ - ката - соло с предметом", "СЗ - ката - пара", "СЗ - ката - пара с предметами", "СЗ - ката - группа", "СЗ - ката - группа смешанная", "СЗ - ката - группа смешанная с предметами", "СЗ - ката - группа - приемы ногами", "СЗ - ката - самооборона (2 человека)", "СЗ - ката - самооборона (4 человека)", (далее - СЗ - ката) определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Предлагаемая программа подготовлена на основе результатов обобщения многолетнего тренерского опыта работы со спортсменами различных возрастных групп и квалификации и анализа современных данных научно-педагогических исследований в области теории и методики каратэ и других спортивных единоборств. Программа регламентирует тренировочный процесс как модель построения системы многолетней подготовки юных спортсменов на различных возрастных этапах, направленной на достижение следующих важных целей:

1. Укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями;
2. Качественное освоение широкого арсенала приемов всестилевого каратэ и тактических моделей их применения в соревнованиях по кумитэ и ката, ускоряющих повышение результативности состязательной деятельности;
3. Позитивное воздействие на формирование личностных качеств занимающихся, в соответствии, как с общепринятыми, так и установленными в каратэ нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.
4. Расширение разнообразия досуговой деятельности детей и подростков с целью заполнения свободного от общеобразовательной учебы времени, которая бы одновременно укрепляла и развивала их двигательный и интеллектуальный потенциал, отвлекала от улицы и предупреждала развитие вредных и пагубных привычек.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их деятельности на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса за счет применения четко ориентированных установок, средств и методов, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчиненности и направленных на ускорение динамики овладения техникой и тактикой всестилевого каратэ. Занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании специализированных тренировочных средств.

Содержание программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса. При распределении изучаемых средств всестилевого каратэ по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые,
- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительного и этапа начальной подготовки);
- участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается 52 недели или по индивидуальной программе.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники всестилевого каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

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		
Контрольные	-	2	3	2	3	3

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

На этапе начальной подготовки: для спортивных дисциплин ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

НП	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
	%	%		%	%		%		
<i>ОФП</i>	30-36%	35%	109	30-36%	35%	164	30-36%	35%	164
<i>СФП</i>	13-17%	15%	47	13-17%	15%	70	13-17%	15%	70
<i>Уч в соревн</i>		0%	0		0%	0		0%	0
<i>тех.под</i>	38-48%	38%	119	38-48%	38%	178	38-48%	38%	178
<i>так.под</i>	5-11%	10%	31	5-11%	10%	47	5-11%	10%	47
<i>инструкт. и суд.</i>	0%	0%	0	0%	0%	0	0%	0%	0
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	1-2%	2%	6	1-2%	2%	9	1-2%	2%	9
Итого:		100%	312		100%	468		100%	468

Весовая категория

НП	1 г.о.			2 г.о.		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
<i>ОФП</i>	42-58%	49%	153	42-52%	49%	229
<i>СФП</i>	11-21%	15%	47	16-20%	17%	80
<i>Уч в соревн</i>		0%	0		0%	0
<i>тех.под</i>	20-28%	24%	75	20-28%	24%	112
<i>так.под</i>	7-12%	10%	31	7-14%	8%	38
<i>инструкт. и суд.</i>		0%	0		0%	0
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	1-2%	2%	6	1-2%	2%	9
		100%	312		100%	468

На учебно-тренировочном этапе для спортивных дисциплин:

ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

ТСС	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
	%	%		%	%		%	%				
<i>ОФП</i>	23-29%	23%	144	23-29%	23%	167	21-27%	21%	175	21-27%	21%	197
<i>СФП</i>	18-22%	20%	125	18-22%	20%	146	19-23%	19%	158	19-23%	19%	178
<i>Уч в соревн</i>	4-5%	4%	25	4-5%	4%	29	6-7%	6%	50	6-7%	6%	56

<i>тех.под</i>	38-48 %	40%	250	38-48 %	40%	291	38-48 %	39%	324	38-48 %	39 %	365
<i>так.под</i>	7-15 %	9%	56	7-15%	9%	65	9-15 %	9%	75	9-15 %	9%	84
<i>инструкт. и суд.</i>	1-2%	2%	12	1-2%	2%	15	3-4%	4%	33	3-4%	4%	37
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	2-4%	2%	12	2-4%	2%	15	2-4%	2%	17	2-4%	2%	19
		100 %	624		100 %	728		100 %	832		100 %	936

Весовая категория

ТСС	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
	%	%		%	%		%	%		%	%	
<i>ОФП</i>	34-42%	34%	212	34-42%	34%	247	25-31%	25%	208	25-31%	25%	234
<i>СФП</i>	20-24%	20%	125	20-24%	20%	146	22-26%	22%	183	22-26%	22%	206
<i>Уч в соревн</i>	4-5%	4%	25	4-5%	4%	29	6-7%	6%	50	6-7%	6%	56
<i>тех.под</i>	20-28%	20%	125	20-28%	20%	146	25-31%	27%	225	25-31%	27%	253
<i>так.под</i>	10-22%	18%	112	10-22%	18%	131	14-26%	14%	116	14-26%	14%	131
<i>инструкт. и суд.</i>	1-2%	2%	12	1-2%	2%	14	3-4%	4%	33	3-4%	4%	37
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	2-4%	2%	13	2-4%	2%	15	2-4%	2%	17	2-4%	2%	19
		100 %	624		100 %	728		100 %	832		100 %	936

На этапе совершенствования спортивного мастерства

ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

ССМ	ФССП	факт	час	ССМ	факт	час
	%	%			2 г.о.	%
<i>ОФП</i>	16-18%	16%	200	16-18%	16%	233
<i>СФП</i>	16-20%	17%	212	16-20%	17%	248
<i>Уч в соревн</i>	8-10%	8%	100	8-10%	8%	116
<i>тех.под</i>	39-49%	39%	487	39-49%	39%	568
<i>так.под</i>	10-17%	12%	149	10-17%	12%	175
<i>инструкт. и суд.</i>	4-5%	4%	50	4-5%	4%	58
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	4-6%	4%	50	4-6%	4%	58
		100%	1248		100%	1456

Весовая категория

ССМ-1 г.о.	ФССП	факт	час	ССМ-2 г.о.	ФССП	факт	час
I г.о.	%	%			%	%	
<i>ОФП</i>	18-22%	18%	225		18-22%	18%	262
<i>СФП</i>	22-26%	22%	275		22-26%	22%	320
<i>Уч в соревн</i>	8-10%	8%	100		8-10%	8%	117
<i>тех.под</i>	27-33%	29%	362		27-33%	29%	422
<i>так.под</i>	15-27%	15%	187		15-27%	15%	219
<i>инструкт. и суд.</i>	4-5%	4%	50		4-5%	4%	58
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	4-6%	4%	49		4-6%	4%	58
		100%	1248			100%	1456

На этапе высшего спортивного мастерства

ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»

ВСМ	ФССП	факт	час
	%	%	
<i>ОФП</i>	16-18%	16%	266
<i>СФП</i>	16-20%	16%	266
<i>Уч в соревн</i>	12-14%	12%	200
<i>тех.под</i>	39-49%	38%	632
<i>так.под</i>	10-17%	10%	166
<i>инструкт. и суд.</i>	4-5%	4%	67
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	6-8%	4%	67
		100%	1664

Весовая категория

ВСМ	ФССП	факт	час
	%	%	
<i>ОФП</i>	18-22%	18%	300
<i>СФП</i>	22-26%	22%	366
<i>Уч в соревн</i>	12-14%	12%	200
<i>тех.под</i>	27-33%	27%	449
<i>так.под</i>	15-27%	15%	250
<i>инструкт. и суд.</i>	4-5%	4%	66
<i>мед-биолог, восст мероп. КПП</i>	6-8%	2%	33
		100%	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы образовательной организации высшего образования, конкретизирующий перечень событий и мероприятий воспитательной направленности, которые организуются и проводятся образовательной организацией и (или) в которых субъекты **воспитательного** процесса принимают участие.

Родительского собрания начинается с определения его повестки и принятия решения о том, кого следует пригласить на собрание. Цель этой встречи – обсуждение учебно-спортивных достижений и особенностей поведения занимающихся на занятиях. Полученную информацию можно использовать для анализа и обобщения основных тенденций участия спортсменов в образовательном процессе. В противном случае любые рассуждения тренера на тему будут носить характер частных замечаний. Вместе с тем совершенно ясно, что родителей интересуют и подробные результаты работы их ребенка.

Воспитательная система — это педагогическая **работа**, которая направлена на организацию жизнедеятельности юных спортсменов и их воспитания, построенная на целостной и упорядоченной совокупности компонентов для развития каждой личности детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Режим и гигиена.	<p>Активность направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности спортсмена.</p> <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	
2.2.	Закаливание организма	<p>Метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию окружающей среды.</p> <p>Система практических процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.</p>	

2.3.	Питание	<p>Правильное питание для спортсмена столь же важно, как и регулярные тренировки. Употребляемая пища влияет на рост мышц, восстановление после тренировки и общее состояние организма.</p> <p>Основные понятия и принципы, чем отличается от обычного питания</p> <p>Составление рациона питания.</p> <p>На основании требований, которым должно соответствовать спортивное питание:</p> <p>Обогащение организма витаминами и микроэлементами;</p> <p>Нормализация процессов обмена;</p> <p>Приведение в норму и последующее поддержание массы тела.</p> <p>Составление рациона питания начинается с подсчета необходимых организму БЖУ.</p> <p>Продукты и блюда подбираются таким образом, чтобы спортсмен получал необходимое количество калорий. Нормы ВОЗ по соотношению БЖУ: 1:1:4.</p>	
2.4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. 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
4.2.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

2.6. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения **позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.** Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки.

Инструкторская судейская практика на этапе начальной подготовки.

Должен уметь:

-Организация проведения утренней зарядки.

-Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты.

Инструкторская судейская практика на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации.

Должен уметь:

-Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока.

-Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

-Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка

СРЕДСТВА ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ:

- беседа,
- - лекция,
- - семинар,
- - экскурсия,
- - самостоятельное изучение материала (домашнее задание),
- - практические занятия (проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря, судьи, помощника тренера).

Этап спортивной подготовки	Наименование	Краткое содержание
Начальная подготовка	Игра	Инструкторская и судейская практика. Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Беседа Семинар	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника

		и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и т.д.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Практические занятия Семинары	Должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.
Этап высшего спортивного мастерства	Практические занятия, семинары, зачет	Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания

		инструктора и судьи по спорту.
--	--	--------------------------------

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

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1	Вебинары для специалистов проводимых региональным ЦСП по направлениям деятельности	В соответствии с план-графиком ЦСП	Администрация и тренеры
2	Семинары для специалистов проводимых региональным ЦСП	В соответствии с план-графиком ЦСП	Администрация и тренеры
3	Информационное сопровождение об антидопинговых правилах в соц. сетях	По необходимости	Администрация и тренеры
4	Прохождение опросов по антидопинговым правилам	По необходимости	Администрация и тренеры
5	Викторина outreach для спортсменов проходящих спортивную подготовку	Раз в год	тренеры
6	Прохождение теста на знание антидопинговых правил «Play True»	Раз в год	тренеры
7	Получение сертификата для спортсменов и тренеров на сайте rusada.ru	По необходимости	Администрация и тренеры
8	Прохождение онлайн-курса на сайте rusada.ru для спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного	В течении года	Администрация и тренеры

Глобальная борьба с допингом в спорте носит системный характер и затрагивает интересы многих участников процесса (международные спортивные федерации, правительства, др. международные и национальные спортивные организации). Поэтому важную роль в борьбе с допингом в спорте будет играть тесное сотрудничество со всеми участниками процесса. Такое сотрудничество должно быть обеспечено как на основе двухстороннего сотрудничества с отдельными

правительствами и организациями, так и в рамках международных организаций (Совет Европы, ЮНЕСКО, ООН и др.). Минспорттуризм России должен занять активную позицию по продвижению своих антидопинговых инициатив, направленных на освобождение спорта от допинга. Создание системы управления антидопинговым процессом.

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

Этап спортивной подготовки.	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Информационные мероприятия в игровой форме	1 раз в год	Ознакомление
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информационные мероприятия (лекции, семинары, круглые столы, конференции, занятия)	2 раза в год	Прохождение антидопингового онлайн курса обучения на портале РУСАДА с получением антидопингового сертификата
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- занятия для ознакомления под роспись спортсменов, а также тренеров, иного персонала спортсменов и медицинских работников (при приеме на работу) с антидопинговыми правилами международных антидопинговых организаций и антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта; с последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов; об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.	По плану	Ежегодно проводить мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (информационно-образовательные, информационные, публицистические).

Процесс борьбы с допингом в спорте затрагивает компетенцию и интересы многих организаций и в этой связи должен осуществляться совместно со всеми заинтересованными участниками процесса на основе двухсторонних соглашений и созданию межведомственных комитетов, комиссий, рабочих групп.

Необходимо создание информационно-аналитической системы, направленной на сбор, анализ, обновление информации по обеспечению антидопингового процесса. Должна быть создана система управления, способная осуществлять эффективную борьбу с допингом в спорте.

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте.

Необходимо сформировать у большей части населения отрицательное отношение к применению допинга в спорте, а в спортивной среде нетерпимость к допингу.

Показать вред допинга, наносимый здоровью спортсмена. Защита фундаментального

права спортсмена участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, является одной из основополагающих задач государства.

Образовательные мероприятия.

При разработке и внедрении образовательных программ должен учитываться уровень конечного потребителя. Реализация программ должна носить системный и последовательный характер и охватывать все категории, занятые в сфере физической культуры и спорта. Программы должны быть внедрены во все учреждения спортивной направленности. Научные мероприятия. Борьба с допингом в спорте должна опираться на научные исследования в данной области. Направления разработок должны быть направлены на выработку методик по выявлению новых допинговых средств и методов (в том числе и генного допинга) и создание разрешенных в спорте средств и методов повышения работоспособности и восстановления спортсменов.

Организация образовательных мероприятий для тренеров и специалистов будет осуществляться на местах базирования сборных команд, что позволит не нарушать структуру учебно-тренировочных сборов сборных команд.

При реализации образовательных программ планируется привлечение специалистов в сфере здравоохранения.

Темы бесед и лекций:

- современные тенденции планирования нагрузки и отдыха спортсмена;
- применение наиболее эффективных методик восстановления;
- использование обучающих тренажеров и специального оборудования;
- современные информационные системы анализа, мониторинга, хранения и переработки информации.

Спортсменам, тренерам и специалистам сборных команд будут предоставлены информационные пособия на электронных носителях.

В целях осуществления контроля образовательных программ предусмотрены систематические проверки знаний, умений и навыков специалистов сборных команд.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером в соответствии с тренировочными планами. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на тренерском совете графику.

Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп 1, 2, 3 годов подготовки проводится в присутствии тренеров. Заместитель директора школы ведет необходимую документацию и учёт. Отстраняет спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия. Тренер доводят до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- 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.

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

На этапе УТГ. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроком на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ. Основные группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое 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 «всестилевое 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 «всестилевое 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 «всестилевое 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 (спортивный разряд), 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.

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.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной
подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин < - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			НО	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее		не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			4		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап учебно-тренировочной

Нормативы общей физической подготовки (категория «юноши») для зачисления и перевода на этап учебно-тренировочной

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	—
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8

2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			—	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	—
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	—
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			60	50
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Виды контроля

Педагогический контроль

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей по видам подготовки для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия и факторами изменения, то есть установление того, как примененные средства, методы и объемы нагрузки повлияли на состояние здоровья, физическое развитие и рост спортивного мастерства у занимающихся.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, объемов тренировочной нагрузки, что дает возможность при необходимости вносить коррективы в ход учебно-тренировочного процесса.

В учебно-тренировочной практике во всестилевом каратэ используются следующие виды педагогического контроля:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- этапный (итоговый) контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для определения потенциальной готовности занимающихся к выполнению предстоящих нормативных требований программы спортивной подготовки, усвоению нового учебного материала. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения) осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений и внешним признакам реакции на нагрузку, таким, как частота дыхания и цвет лица, степень потоотделения, уровень работоспособности и др. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки непосредственно в ходе тренировочного занятия.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после одного занятия или суммарную нагрузку после нескольких занятий или микроцикла. С помощью текущего контроля определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных по величине и направленности психофизических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины нагрузок в них.

Рубежный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном по итогам окончания нескольких тренировочных мезоциклов или макроцикла подготовки. Как правило, для групп рубежный контроль осуществляется в форме испытаний по физической, технико-тактической и интегральной подготовке, проводимых в конце каждого учебного года на протяжении этапа подготовки (за исключением последнего года этапа). В группах ССМ этапный контроль обычно проводится в конце

определенных циклов тренировочного процесса.

Этапный (итоговый) контроль проводится в конце того учебного года, которым завершается этап подготовки. Данные этапного (итогового) контроля – состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и контрольных нормативов, уровень спортивных результатов – являются основой для планирования учебно-тренировочного процесса на последующий этап подготовки. На основании данных этого вида педагогического контроля администрацией СШ принимается решение о переводе спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

В ходе учебно-тренировочного процесса применяются следующие методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- хронометрирование;
- контроль динамики физической нагрузки;
- тестирование (прием контрольных нормативов).

При помощи метода педагогических наблюдений тренер получает основной массив информации о поведении спортсменов в ходе учебных занятий и соревнований, степени освоения занимающимися учебного материала, динамике роста их физической и технико-тактической подготовленности и др.

Метод опроса дает возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после тренировочного занятия, об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат определенных физиологических процессов, проходящих в организме спортсмена под влиянием нагрузок.

Тренеру, необходимо учитывать и в тоже время иметь в виду, что они не всегда точны и могут не полностью отражать истинные возможности занимающегося.

Врачебный контроль

Врачебный контроль – периодическое комплексное медицинское обследование спортсмена с целью определения состояния его здоровья и функциональных возможностей его организма с помощью спортивной медицины.

В начале и в конце учебного года занимающиеся СШ всех этапов подготовки должны проходить углубленное медицинское обследование (УМО).

Задачами УМО спортсменов являются:

- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности и их дальнейший мониторинг;
- привитие детям гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В процессе многолетней подготовки УМО (углубленного медицинского обследование) должно выявлять динамику состояния систем организма спортсменов, определять основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Главными целями УМО спортсменов являются:

- всесторонняя диагностика и оценка уровня их здоровья и функционального состояния;
- назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и

реабилитационных мероприятий.

Типовая программа УМО спортсменов включает в себя:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку функционирования сердечно-сосудистой системы;
- оценку функционирования систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценка уровня функционирования периферической нервной системы;
- контроль состояния соматической нервной системы;
- оценку состояния вегетативной нервной системы.

Психологический контроль

Методы психодиагностики, применяемые на различных этапах комплексного психологического контроля во восточном каратэ:

1. Вегетативный коэффициент (способность управлять жизнедеятельностью спортсмена со стороны психики).
2. Теппинг-тест (сила-слабость нервной системы).
3. Самооценка.
4. Люшер (личностная характеристика).
5. ОПС (отношение к предстоящему соревнованию).
6. EPQ (типология личности).
7. Психологическая подготовленность спортсмена.
8. Тип мышления и уровень креативности.
9. Корректирующая проба (свойства внимания).
10. Опросник Я.Стреляу (свойства нервной системы).
11. Локус контроля (личностное объяснение жизненно-важных событий).
12. Мотивация.
13. Самочувствие, активность, настроение.
14. Тест Кеттела (основные личностные свойства).

Биохимический контроль

Для проведения биохимических исследований обычно используют капиллярную кровь, взятую из пальца или мочки уха. Венозную кровь исследуют в тех случаях, когда необходимо определить много биохимических показателей и для анализа требуется большое количество крови. Забор крови для биохимического анализа чаще всего производится до выполнения физической нагрузки и после ее завершения. Иногда для изучения динамики биохимических сдвигов во время выполнения работы, а также для оценки восстановительных процессов взятие крови может проводиться в разные моменты в период работы и восстановления.

В спортивной практике при анализе крови определяются следующие показатели:

количество форменных элементов, концентрация гемоглобина, водородный показатель, щелочной резерв крови, концентрация белков плазмы, концентрация глюкозы, концентрация лактата, концентрация жира и жирных кислот, концентрация кетоновых тел, концентрация мочевины.

Необходимо подчеркнуть, что при интерпретации результатов биохимических исследований нужно обязательно учитывать характер выполненной физической работы.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа является одной из составных частей образовательной программы учреждения дополнительного образования и приложением к его учебному плану.

Рабочая программа является документом, отражающим педагогические подходы, технологии, и методику реализации образовательной программы образовательного учреждения дополнительного образования в соответствии с действующими образовательными стандартами и учебным планом конкретного образовательного учреждения.

Рабочая программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков по виду спорта; логику изучения основ мировоззренческих идей с указанием последовательности тем, вопросов и общей дозировки времени на их изучение; определяет общую научную и духовно-ценностную направленность преподавания предмета, оценок, теорий, событий, фактов.

Рабочие программы разрабатываются каждым тренером-преподавателем самостоятельно на один учебный год для каждого этапа обучения) и хранятся у тренера –преподавателя и администрации.

Цели и задачи разработки рабочей программы

Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по учебной дисциплине.

Задачи рабочей программы:

- дать представление о практической реализации действующих государственных стандартов дополнительного образования при изучении конкретного вида спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей программы дополнительного образования образовательного учреждения, его учебного плана и контингента обучающихся. (см.приложение №1 к разделу IV).

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

На этапе начальной подготовки:

Общая физическая подготовка.

Быстрота.

Упражнения на развитие быстроты:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.
- челночный бег.

Скоростно-силовые качества.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений Упражнения для развития мышц туловища:

Наклоны вперед, в стороны, назад.

Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете.

Прыжки с приземлением на толчковую ногу.

Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.

Прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

Специальная физическая подготовка.

Индивидуальные упражнения.

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Техническая подготовка.

Изучение технических действий. Закреплять техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения технических действий используются следующие средства и методы.

Комбинации приемов.

Изучение следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад

- вправо, назад
- влево; нырком вниз, вниз
- влево, вниз - вправо.
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью.
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад
- прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса
- боковой удар левой в корпус; подставка голени
- боковой удар ногой и т.д.
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.
- ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами.

Изучение технических действий на разных дистанциях.

Тактическая подготовка.

Упражнения с партнером.

Упражнения с партнером (*ФУТАРИ ГЭЙКО*) – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.). **Упражнения с соперником.**

Учебный бой (*КИХОН КУМИТЭ*) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений.

Упражнения с партнером.

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня;

- применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;
- защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку;
- встречная контратака противника атакующего с финтами;
- переключение от атаки к защите;
- переключение от ответной контратаки к защите Маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:
- сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;
- маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
- маневрировать для лишения противника пространства.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Изучение базовых ката.

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:
- разбор темпо-тактического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе.
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям.

На этапе учебно-тренировочном

Общая физическая подготовка

Выносливость (анаэробная алактатная). Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе максимальной мощности является креатинфосфатная реакция. В свою очередь, величина скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы. Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому истощению в мышцах креатинфосфата. Для этой цели используются кратковременные (не более 10 с.) упражнения, выполняемые с предельной мощностью (например толчок штанги). Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 с. отдых между упражнениями в серии 20-30 с. продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин. В результате этого в мышцах происходит истощение запасов

креатинфосфата и сразу уменьшается мощность выполняемой работы, обычно это достигается после 8-10 серий упражнений. Многократное применение таких тренировок должно привести к увеличению в мышцах запасов креатинфосфата и активности креатинкиназы. Выносливость (анаэробная лактатная). Лактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне субмаксимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе такой мощности является анаэробный распад мышечного гликогена до молочной кислоты, называемый гликолизом.

Поэтому возможности лактатной выносливости обусловлены запасами гликогена в мышцах, активностью ферментов участвующих в гликолизе и резистентностью организма к молочной кислоте. Поэтому для развития лактатной выносливости применяются тренировки отвечающие следующим требованиям.

Во-первых, тренировка должна приводить к резкому снижению содержанию гликогена в мышцах с последующей суперкомпенсацией.

Во-вторых, во время тренировки в мышцах и в крови должна накапливаться молочная кислота для последующего развития резистентности к ней организма. Таким требованиям соответствует выполнение предельных нагрузок продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин. Короткие промежутки времени между упражнениями недостаточны для устранения лактата. Отдых между сериями упражнений 15-20 мин, также недостаточен для полного устранения лактата, поэтому упражнения в каждой последующей серии выполняются на фоне повышенной концентрации в мышцах молочной кислоты, что способствует формированию резистентности организма к повышенной кислотности. Промежутки отдыха между упражнениями и между сериями так же недостаточны для восстановления гликогена в мышцах, что является обязательным условием последующей суперкомпенсации мышечного гликогена.

Специальная физическая подготовка.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученики овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать

скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.
5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.
6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.
7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.
10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.
11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.
12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.
15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.
16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать

туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево.

18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранным», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Техническая подготовка.

Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы.

Комбинации приемов.

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад
- вправо, назад
- влево; нырком вниз, вниз
- влево, вниз - вправо.
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью.
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад
- прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса
- боковой удар левой в корпус; подставка голени
- боковой удар ногой и т.д.
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.
- ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами.

Совершенствование технических действий на разных дистанциях.

Упражнения с соперником.

Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

Ведение боя на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:

- вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
- вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию;

Проведение боев создавая помехи противнику, используя:

- перемену позиций;
- короткие отступления и сближения;
- повторные атаки;
- изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов;
- чередуя действия первым и вторым номером;

Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя:

- простые атаки;
- защиту отступлением с ответом;
- ложные атаки и вызовы;

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство;
- лимит времени;
- различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- ближний бой;
- противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование и прессинг;
- встречные контратаки и защиту со сближением с переходом в ближней бой;
- отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку;
- атаки с вызовом и атаки сериями ударов.

Учебно-тренировочный бой (ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух-трех вариантов атак какую-либо одну.

Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга.

Проведение учебно-тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;

- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям.

Тренировочный бой (ДЗИЮ КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе техникотактических средств и форм ведения боя.

Проведение тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.
- с противником, который непрерывно атакует; - против низкорослого или высокого противника;
- против спортсмена, имеющего сильные удары;
- против левши.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Выносливость (аэробная).

Аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности, которая обеспечивается энергией за счет аэробного окисления. Аэробная выносливость определяется многими факторами. Внутримышечными факторами являются: размер и количество митохондрий в мышцах, содержание миоглобина обеспечивающего перенос кислорода к митохондриям внутри мышечных волокон. Внемышечные факторы: состояние кардиореспираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме легкодоступных источников энергии. Многофакторность аэробной выносливости требует применения комплекса разнообразных тренировочных средств. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 с. с интервалами отдыха такой же продолжительности. Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 с) нагрузки средней интенсивности чередуемые с такими же интервалами отдыха. Выполнение нагрузки обеспечивается кислородом, который депонирован в мышечных клетках в форме комплекса с миоглобином, короткий отдых между нагрузками достаточен для восстановления запаса кислорода. Для увеличения кислородной емкости крови хороший эффект дают тренировки в условиях среднегорья или выполнение непрерывной длительной работы небольшой мощности. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность

тренировки (не менее 30 мин).

Технико-тактическая подготовка. Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции. Ближняя дистанции: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Защитные действия в ближнем бою:

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки.

Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение учебных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

Бои соревновательного характера. Бои соревновательного характера применяется в рамках учебно-тренировочного процесса в форме тренировочных боев на заданный результат. Тренировочный бой на заданный результат с судейством – вид задания, выполняемого непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия, в котором частично или полностью моделируются условия соревновательной деятельности спортсменов.

Заданным результатом может быть:

- применение одним из спортсменов для выигрыша боя заданных технико-тактических схем его ведения;
- выигрыш боя у соперника, использующего конкретные технико-тактические действия или ведущего бой в определенной манере;
- выигрыш спортсменом боя в условиях искусственно созданных для него трудностей, применяя гандикап в пользу соперника, ограничивая его во времени на проведение атак и т.п.;
- выигрыш спортсменом возможно большего количества поединков в серии боев с разными соперниками с ограниченными паузами отдыха между боями и др.

На этапе высшего спортивного мастерства

Парные упражнения.

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия,

добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления, В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Упражнения для развития скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно–тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Упражнения со снарядами.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

В обычных учебно–тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной

серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

Тактическая подготовка. Упражнения с партнером.

Упражнения с партнером (*ФУТАРИ ГЭЙКО*) – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.).

4.2. Учебно-тематический план

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Профориентационная работа

Цель: - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся; - выработка у обучающегося сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями.

Задачи: - оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность. (рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

48 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося		—	1	1	1	1	1	1

6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-
9.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снаряжные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

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

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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) 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 (этапе спортивной специализации) - трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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 в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Коренберг В. Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие в 2-х частях. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 120 с., 192 с.
8. Корх А. Я., Корх В. А., Корх Н. Л. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 368 с.
9. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для интов физ. культуры. (В 2-х т.). – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 304 с., 256 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 271 с.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортшкол. – М.: 1995. – 37 с.
13. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 148 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
15. Пилюян Р.А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
16. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
17. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Сулов Ф. П., Тышлер Д. А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
18. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 16 с.
19. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
20. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания

и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, 2016 интернет ресурс:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

1. Официальный сайт всестилевое каратэ России: <http://askarate.ru/>

ООСО "Федерация всестилевого каратэ России" © 2014

107140, г.Москва, ул.Радио, д.7, стр.1 (на карте)

E-mail: vsekarate@rsbi.ru ; тел./факс:(495) 640-77-02, 640-77-12

Почта: Организационно-методическое направление работы:

- оказание помощи в оформлении необходимой документации для образовательных учреждений;
- изготовление перспективных планов и программ развития образовательных учреждений;
- практическая помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий (написание сценариев, написание планов проведения учебно- тренировочных сборов по микро, мезо и макро циклам);
- написание в соавторстве учебных пособий и рекомендаций;
- рецензирование научных и методических работ;
- проведение методических объединений, семинаров, сборов;
- полный анализ поединков, для выявления типичных ошибок и уровня подготовленности спортсменов.

2. Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ООСО "Олимпийский комитет России" 119991, г. Москва, Лужнецкая наб., 8

3. Сайт Министерства Спорта Российской федерации minsport.gov.ru

4. <http://anti-doping.ru/>

5. http://mirknig.su/knigi/samooborona_i_sport/166472-kanony-karate-formirovanie-duhovnosti-sredstvami-karate-do.html

(применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)/

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.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	я 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	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	=2 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	= 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	= 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	= 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	= 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	= 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	= 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.


	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	= 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	= 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	= 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный

	процесс			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

Лист согласования к документу № 23к от 24.10.2024

Инициатор согласования: Красноперова З.Х. Заместитель директора

Согласование инициировано: 24.10.2024 16:22

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 24.10.2024 - 16:23	-