

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»



Утверждена приказом директора
МАОУ ДО «СШОР № 3»
от 16.01.2026 № 01-14/02-02

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – «каратэ»

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Минспорта РФ от 14.11.2025 № 966 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Минспорта РФ от 21.12.2022 № 1314)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения, но не менее 1 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения, но не менее 1 года.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

Программа разработана:

зам. директора по УСР – Зайцева А.В.;
специалист по инструкторской и
методической работе – Пономаренко В.А.

Программа рассмотрена:

Методическим советом
МАОУ ДО «СШОР № 3»
- протокол от 26.12.2025 № 05

г. Череповец
2026 год

Содержание программы

- Содержание программы	стр 2
I. Общие положения.....	стр 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр 3
III. Система контроля.....	стр 6
IV. Рабочая программа	стр 8
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	стр 15
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр 17
6.1. Материально технические условия реализации Программы.....	стр 17
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	стр 18
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	стр 19
VII. Приложения к Программе	стр 21
Приложение № 1.....	стр 21
Приложение № 2.....	стр 22
Приложение № 3.....	стр 23
Приложение № 4.....	стр 24
Приложение № 5.....	стр 25
Приложение № 6.....	стр 26
Приложение № 7.....	стр 27
Приложение № 8.....	стр 30
Приложение № 9.....	стр 32
Приложение № 10.....	стр 33
Приложение № 11.....	стр 35
Приложение № 12.....	стр 42
Приложение № 13.....	стр 48
Приложение № 14.....	стр 49

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин – «ката» и «весовые категории» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 966 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с утвержденными приказами Минспорта России регуливающими спортивную подготовку на территории Российской Федерации.

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, а так же реализация учебно-тренировочного и соревновательного процессов, конечной целью которой является включение выпускников спортивной школы в составы сборных команд Субъекта Российской Федерации и России.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по каратэ в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (МАОУ ДО «СШОР № 3») г. Череповца Вологодской области (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию спортивных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Для более эффективной подготовки спортсменов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в учреждении по следующим направлениям:

- повышение качества отбора с высоким уровнем развития способностей и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных спортсменов;
- осуществление на высоком уровне подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных соревнований с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов учреждения и качества работы, как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем программы указаны в приложении № 1 к данной программе.

Основные виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, указанные в приложении № 2 к данной программе;
- спортивные соревнования, указанные в приложении № 3 к данной программе.

Основные формы учебно-тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа);
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Зачисление и перевод обучающихся в группы следующего этапа (периода, года) и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В процессе реализации программы предусмотрено соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему плана подготовки указанное в приложении № 4 к данной программе.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, указанным в приложении № 5 к данной программе и составленным на основе соотношения объемов подготовки по предметным областям из расчета 52 недель в год, включая период самостоятельной подготовки и работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительность которой должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства во весь период обучения, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в каникулярное время, в период болезни или отпуска тренера-преподавателя, в праздничные дни, при длительном командировании тренера-преподавателя для спортсменов не участвующих в данных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в каникулярное время, в период болезни или отпуска тренера-преподавателя, в праздничные дни, при длительном командировании тренера-преподавателя для спортсменов не участвующих в данных соревнованиях.

Самостоятельная работа допускается, начиная с этапа начальной подготовки. На самостоятельную подготовку предпочтительнее выносить такие предметные области, как теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель может осуществлять контроль за самостоятельной работой спортсменов следующими способами: ведения дневника самоконтроля, аудио- и фотоматериалов, видеозаписями и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Требования к режиму проведения учебно-тренировочных занятий указаны в приложении № 6 к данной программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного часа составляет 60 минут. Перерыв между занятиями при условии двухразовых учебно-тренировочных занятий в день должен составлять не менее 4 астрономических часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 7 к данной программе.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним должны соответствовать Всемирному антидопинговому кодексу, одобренному большинством стран и международных спортивных федераций.

Допинг это – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

К запрещенным методам относятся улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

План антидопинговых мероприятий указан в приложении № 8 к данной программе.

На протяжении всей многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы приобретаются навыки организации и проведения занятий и

соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в приложении № 9 к данной программе.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов это - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, мероприятия психологического характера, а также систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, который включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в приложении № 10 к данной программе.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе подготовки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (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, 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.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений указанных в приложении № 11 к данной программе.

IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине – «каратэ»

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная подготовка юных спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного и соревновательного процессов в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены овладевают техникой и тактикой, приобретают опыт и специальные знания, улучшают моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств спортсмена.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-

либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных спортсменов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб, всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники избранного вида спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих спортсменов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться, как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к режиму занятий школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных спортсменов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая

утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных спортсменов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в избранном виде спорта.

Общий годовой объем часов подготовки в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Учебно-тренировочный этап подготовки

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности в подготовке спортсменов. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу учебно-тренировочного этапа основы техники избранного вида спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности спортсмена. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки

спортсмена активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к учебно-тренировочному этапу у многих спортсменов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего годового объема часов подготовки.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что спортсмен, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму не ниже 3 спортивного разряда ЕВСК.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства – это этапы спортивной подготовки, целью которых является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивной подготовки предполагают, что спортсмен, завершая подготовку, должен выполнить норму не ниже кандидата в мастера спорта России, а на этапе высшего спортивного мастерства – не ниже мастера спорта России.

Программный материал для практических занятий

Программный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Программный материал по общей физической подготовке для всех групп.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях сидя, лёжа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые 20 движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах.

Упражнения с элементами акробатики: страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «моёт», «рондат», «курбет», «фляк».

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, метание набивных мячей (до 2 кг), метание теннисных мячей.

Плавание: вольный стиль на 25, 50м без учёта времени.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.

Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.

Программный материал по специальной физической подготовке для всех групп.

Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества необходимые спортсмену, занимающемуся каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Упражнения для развития силы: броски набивного мяча (0,5 -1,5кг) одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук с хлопками перед грудью, над головой, за спиной. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта - 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д.), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции (кросс).

Программный материал для тренировочных групп (весь период подготовки).

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.) Выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах). Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте, с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперёд-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа. Упражнение «склепка». Подтягивания на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъём переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и

изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения финальной фазы в промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из положения в глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у 26 стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе «асанхатха-йоги»).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д.

Программный материал по технико-тактической подготовке для всех групп.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Челнок, - движение вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон - основная базовая техника каратэ: разучивание стоек «хачиджи-даци, мусуби-даци, кибя-даци». Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках.

Разучивание прямого удара рукой (чоку-цуки, гьяку-цуки, ой-цуки).

Разучивание техники удара ногой (маи-гери, маваси-гери, ёко-гери); тоже, но в передвижениях.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, в три движения, в два движения плюс маваси-гери, сбивы рук противника наружу и внутрь с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (гьяку-цуки, ой-цуки).

Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай), тоже, но в движении. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приёмом по 30-69 секунд - 10 раз каждой рукой или ногой.

Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, уход от этих атак и контратаки (подхват).

Изучение формальных комплексов: простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, то же в защите. Значение правильной стойки для лёгкого и быстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 3 номером, руками и ногами в различные уровни.

Программный материал для тренировочных групп (весь период подготовки).

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: «маваси-гери», «ура-маваси-гери», «уширо-гери». Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты (обманные действия).

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка. Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и разгибателей спины); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения; статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховки; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения; общеразвивающие упражнения; выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка. СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая подготовка: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; - подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная подготовка: выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в

передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции. Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение. Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

Техническая подготовка. Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стил и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

На этапах ССМ и ВСМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Для освоения теоретической подготовки освоения Программы используют учебно-тематический план, указанный в приложении № 12 к данной программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Учреждение реализует Программу по спортивным дисциплинам, согласно официальных правил вида спорта:

- «ката» на этапе начальной подготовки;

- «весовые категории» на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе подготовки и при наличии высококвалифицированных спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.2. Данная программа разработана на 2026-2029 годы с учетом олимпийского цикла.

5.3. Данная программа обеспечивает преемственность каждого последующего этапа подготовки с предыдущим и разработана из расчета 52 недель в течение спортивного года под руководством тренера, самостоятельно или по индивидуальным планам подготовки.

5.4. Учебный год в Учреждении начинается с 01 января и заканчивается 31 декабря.

5.5. Основной отбор обучающихся осуществляется на 01 января календарного года. Дополнительный отбор определяется педагогическим советом и проводится в течении всего учебного года по мере необходимости и при наличии свободных бюджетных мест.

5.6. Для зачисления на этап (год) спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, либо обучающийся для перевода на соответствующий этап (год) спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления/перевода на соответствующий этап (год) спортивной подготовки.

5.7. Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут.

5.8. Учреждение имеет право при необходимости объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью или отпуском.

5.9. Учреждение имеет право при необходимости проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения или спортивного зала (залов при одновременном использовании);
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

5.10. Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, либо выводить данные группы на самостоятельную работу по индивидуальным планам или заданиям тренера-преподавателя.

5.11. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных Организаций.

5.12. Промежуточная и итоговая аттестация проводится ежегодно в ноябре месяце и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также уровень спортивной квалификации и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

5.13. Выпускником Учреждения считается обучающийся прошедший спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.14. Учреждение в период действия ограниченных мер, чрезвычайных ситуации или восстановления обучающихся после травм, либо заболеваний, а так же при индивидуальном подходе к подготовке обучающегося к выступлению на соревнованиях использует дистанционное или онлайн обучение.

Дистанционное или онлайн обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

5.15. Для получения и совершенствования соревновательных навыков, а так же для проведения более эффективной соревновательной подготовки и получения соревновательного опыта со спортсменами различного уровня подготовки Учреждение при проведении официальных спортивных соревнований на территории города имеет право допускать к участию спортсменов из других муниципальных округов своего региона, а так же из других субъектов Российской Федерации, при условии включения данных условий в официальное положение о проведении спортивных соревнований.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по спортивной дисциплине «ката».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры).

Для реализации Программы Учреждение имеет:

- тренировочные спортивные залы;
- тренажерные залы;
- раздевалки и душевые на каждом объекте;
- лицензированный медицинский кабинет.

Учреждение имеет оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки указан в приложении № 13 к данной программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся спортивной экипировкой указанной в приложении № 14 к данной программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств областного и городского бюджетов, а так же иных источников финансирования.

Учреждение обеспечивает прохождение обучающимися углубленных и повторных медицинских осмотров в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, а так же осуществляет систематический медицинский контроль.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н и «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (далее - ЕКСД).

К тренеру-преподавателю, осуществляющему реализацию этапов спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки – среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – высшее образование - программы специалитета, магистратуры в области физической культуры и спорта или высшее образование - программы специалитета, магистратуры (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной высшей квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Тренерско-преподавательский состав, занятый в реализации Программы с целью профессионального роста, и присвоения квалификационных категорий проходят подготовку по программе дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

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

К иным специалистам, осуществляющим реализацию этапов спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

- среднее общее образование и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих; программы переподготовки рабочих и служащих; программы повышения квалификации рабочих и служащих по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или туризма или среднее

профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Иные специалисты занятые в реализации Программы с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходят подготовку по программе дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Количественный расчет кадровой потребности тренерско-преподавательского состава и иных специалистов осуществляется на основе планово-расчетных показателей количества обучающихся, осуществляющих подготовку по данной программе, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации каратэ России [Электронный ресурс] URL: <https://ruswkf.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Олимпийского комитета Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru/>

Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru/>

Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] URL: <http://teoriya.ru/ru>

Официальный сайт журнала «Советский спорт» [Электронный ресурс] URL: <https://www.sovsport.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://vks-journal.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Физическое воспитание и студенческий спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://sport-journal.sgu.ru/>

Литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта – каратэ, утвержденный приказом Минспорта РФ от 14.11.2025 № 966;

2. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ». Изд. «Советский спорт», 2011.

3. Микрюков В.Ю.- Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- 55 М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.

4. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.

5. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
6. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
7. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
8. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
9. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005. - 208 с.
10. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 192 с.
11. Авера, Вар Астральное каратэ. Славяно-греко-варяжский панкратион. Антология / Вар Авера. - М.: Тверская областная типография, 2019. - 592 с.
12. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2019. - 176 с.
13. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2020. - 600 с.
14. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2020. - 528 с.
15. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. - Москва: Наука, 2019. - 336 с.
16. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2019. - 448 с.
17. Мычак, Сергей Викторович Каратэ. Путь к победе / Мычак Сергей Викторович. - М.: Оригинал, 2017. - 323 с.
18. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. - 510 с.
19. Хиббард, Джек Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Джек Хиббард. - М.: АСТ, Астрель, 2018. - 256 с.

VII. Приложения к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

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

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, по
отдельным этапам, количество лиц в группах и объемы дополнительной
образовательной программы спортивной подготовки**

Год обучения	min возраст для зачисления в группу	min кол-во занимающихся в группе	max кол-во занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки – «ката»						
1 год	с 7-8 лет	12	23	6	312	до 4
2 год	с 8-9 лет	12	23	6	312	до 4
3 год	с 9-10 лет	12	23	8	416	до 5
Этап начальной подготовки – «весовая категория»						
3 год	с 11-13 лет	12	23	8	416	до 5
Учебно-тренировочный этап – «весовая категория»						
1 год	с 12-14 лет	8	15	12	624	до 5
2 год	с 14-16 лет	8	15	14	728	до 6
3 год	с 15-17 лет	8	15	16	832	до 6
4 год	с 16 лет	8	15	18	936	до 7
Этап совершенствования спортивного мастерства – «весовая категория»						
весь период, но не менее 1 года	с 14 лет	4	8	20	1040	до 7
Этап высшего спортивного мастерства – «весовая категория»						
весь период, но не менее 1 года	с 16 лет	1	4	24	1248	до 8



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 подготовки	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		



Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки											Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	дисциплина «ката»					дисциплина «весовые категории»						
	1 год	2 год	3 год	3 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	4 год		
	1 год	2 год	3 год	3 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	4 год		
Контрольные	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	
Отборочные	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	2	
Основные	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	2	



Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период	Весь период	Весь период	Весь период
<i>Год обучения</i>	1 год	2 год	3 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период	Весь период	Весь период	Весь период
<i>Дисциплина</i>	дисциплина «ката»				дисциплина «весовые категории»							
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	48	42	42	35	30	30	30	20	15	15	10	10
Специальная физическая подготовка		5	5	8	10	10	10	15	17	17	17	17
Интегральная подготовка	7	12	12	10	13	13	13	16	21	21	27	27
Техническая подготовка	40	35	35	28	20	20	20	17	10	10	7	7
Тактическая подготовка		1	1	10	10	10	10	12	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях					2	2	2	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка		1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные мероприятия (тестирование)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская практика					1	1	1	2	2	2	2	2
Судейская практика					1	1	1	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
Всего процентов	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100



Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период		Весь период	
	дисциплина «ката»			дисциплина «весовые категории»							
Год обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период		Весь период	
Дисциплина	6	6	8	8	12	14	16	18	20	24	
Количество часов в неделю	6	3	4	4	25	29	33	38	42	50	
Теоретическая подготовка	150	131	175	146	187	218	250	187	156	125	
Общая физическая подготовка		16	21	33	63	73	83	140	177	212	
Специальная физическая подготовка	22	38	50	42	81	95	108	150	218	337	
Интегральная подготовка	125	109	146	116	125	146	167	159	104	87	
Техническая подготовка		3	4	42	62	73	83	112	156	187	
Тактическая подготовка					13	15	17	28	31	38	
Участие в спортивных соревнованиях		3	4	21	31	36	42	47	52	62	
Психологическая подготовка	3	3	4	4	6	7	8	9	10	13	
Контрольные мероприятия (тестирование)					6	7	8	19	21	25	
Инструкторская практика					6	7	8	19	21	25	
Судейская практика					6	7	8	19	21	25	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	6	7	8	9	21	25	
Восстановительные мероприятия	3	3	4	4	13	15	17	19	31	62	
Всего часов в год	312	312	416	416	624	728	832	936	1 040	1 248	



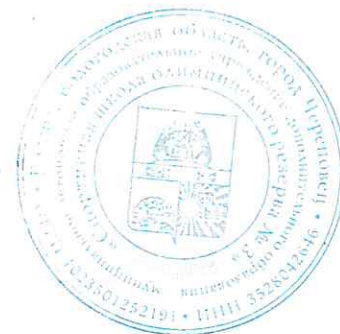
Требования к режиму тренировочных занятий

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессиональная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к тренерской работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	- 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.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению 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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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



Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственные лица
Этап начальной подготовки	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству	при зачислении	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводиться отдельно по группам или между несколькими группами	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводиться отдельно по группам или между несколькими группами	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на специально организованных теоретических занятиях.	Иные специалисты реализующие ПСП
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена.	Тренер-преподаватель и обучающийся
Учебно-тренировочный этап	Родительское собрание	по плану тренера-преподавателя	Получение сертификата Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Проведение ежегодного инструктажа по антидопинговому законодательству	1 квартал года	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена. Получение сертификата	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на специально организованных теоретических занятиях.	Иные специалисты реализующие ПСП

	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Семинар для спортсменов «Виды нарушения антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств»	1 раз в год (перед началом нового спортивного сезона)	Предоставить тренерскому составу и спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению	Иные специалисты реализующие ПСП
	Родительское собрание	по плану тренера-преподавателя	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства	Проведение ежегодного инструктажа по антидопинговому законодательству	1 квартал года	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена.	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Сертификация тренеров, спортсменов этапов ССМ, ВСМ в РУСАДА	1 раз в год (январь)	Получение сертификата Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена.	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Семинар для спортсменов. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Предоставить тренерскому составу и спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению	Иные специалисты реализующие ПСП
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП



Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Инструкторская практика			Судейская практика			
	Группы подготовки, на базе которых проходят инструкторскую практику	Сроки прохождения	Обучающиеся проходящие практику	Наименование мероприятий перед которыми проводится семинар	Сроки проведения	Категория судей для которой проводится семинар	Судейская категория лица проводящего семинар
Этап начальной подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Учебно-тренировочный этап подготовки	Группы начальной подготовки 1 года	январь, апрель, октябрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения	Семинар для обучающихся учебно-тренировочных групп 1 года обучения в рамках проведения квалификационный соревнований	1-2 раза в год	Судья по спорту	Судья 2 и 3 категории
	Группы начальной подготовки 2 года	февраль, май, ноябрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения	Семинар в рамках проведение спортивных соревнований уровня организации	январь-июнь	Судья по спорту; судья 3 категории	Судья 1 и 2 категории
	Группы начальной подготовки 3 года	март, июнь, декабрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 5 года обучения	Семинар в рамках проведение спортивных соревнований муниципального уровня	июль-декабрь	Судья 2 и 3 категории	Судья 1 категории или ВК
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения	1 и 3 квартал	Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства	Семинар в рамках проведение спортивных соревнований муниципального уровня	июль-декабрь	Судья 2 и 3 категории	Судья 1 категории или ВК
	Учебно-тренировочные группы 3-4 года обучения	2 и 4 квартал	Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства	Семинар в рамках проведение спортивных соревнований регионального уровня	июль-декабрь	Судья 1 и 2 категории	Судья 1 категории или ВК
Этап высшего спортивного мастерства	Любые тренировочные группы	ежеквартально	Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства	Семинар в рамках проведение спортивных соревнований регионального уровня	по мере проведения соревнований	Судья 1 и 2 категории	Судья 1 категории или ВК



План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для этапа начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Для учебно-тренировочного этапа подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растягивание мышц. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Предупреждение общего или локального переутомления, либо перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин.

Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый / умеренно холодный / теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла соревнований в свободные дни	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.



Контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

ЮНОШИ

№	Нормативы	Единица измерения	баллы	Этапы подготовки													
				дисциплина "ката"			дисциплина "весовые категории"										
				этап начальной подготовки						учебно-тренировочный этап							
				1 года	2 года	3 года	3 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	ССМ	ВСМ			
1. Нормативны общей физической подготовки																	
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5 бал	101	135	143	166	198	206	214	222	238	247				
			4 бал	97	125	131	160	189	195	201	207	233	244				
			3 бал	93	115	119	154	180	184	188	192	228	241				
			2 бал	89	105	107	148	171	173	175	177	223	238				
			1 бал	85	95	95	142	162	162	162	162	218	235				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5 бал				21	26	30	34	38	45	51				
			4 бал				19	24	27	30	33	43	49				
			3 бал				17	22	24	26	28	41	47				
			2 бал				15	20	21	22	23	39	45				
			1 бал				13	18	18	18	18	37	43				
1.3.	Челночный бег 3x10 м	сек	5 бал	10,80	9,60	9,20	8,40	7,70	7,50	7,30	7,10	6,70					
			4 бал	10,90	9,90	9,60	8,60	7,90	7,75	7,60	7,45	6,80					
			3 бал	11,00	10,20	10,00	8,80	8,10	8,00	7,90	7,80	6,90					
			2 бал	11,10	10,50	10,40	9,00	8,30	8,25	8,20	8,15	7,00					
			1 бал	11,20	10,80	10,80	9,20	8,50	8,50	8,50	8,50	7,10					

[illegible]

			1 бал	77	87	87	132	147	147	147	147	183	188
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5 бал				11	13	14	15	17	24	25
			4 бал				10	12	13	14	15	22	23
			3 бал				9	11	12	13	13	20	21
			2 бал				8	10	11	11	11	18	19
			1 бал				7	9	9	9	9	16	17
1.3.	Челночный бег 3x10 м	сек	5 бал	11,30	10,50	9,70	8,80	8,50	8,30	8,10	7,90	7,50	
			4 бал	11,40	10,70	10,10	8,95	8,60	8,45	8,30	8,15	7,60	
			3 бал	11,50	10,90	10,50	9,10	8,70	8,60	8,50	8,40	7,70	
			2 бал	11,60	11,10	10,90	9,25	8,80	8,75	8,70	8,65	7,80	
			1 бал	11,70	11,30	11,30	9,40	8,90	8,90	8,90	8,90	7,90	
1.4.	Челночный бег 4x15 м	сек	5 бал										12,60
			4 бал										12,70
			3 бал										12,80
			2 бал										12,90
			1 бал										13,00
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5 бал	+7	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15	+23	
			4 бал	+6	+8	+9	+10	+11	+12	+12	+13	+21	
			3 бал	+5	+7	+8	+9	+10	+10	+10	+11	+19	
			2 бал	+4	+6	+7	+7	+8	+8	+8	+9	+17	
			1 бал	+3	+5	+5	+5	+6	+6	+6	+6	+15	
1.6.	Бег на 30 м	сек	5 бал	9,10	8,10	7,10	5,50					4,50	
			4 бал	9,35	8,35	7,60	5,65					4,60	
			3 бал	9,60	8,60	8,10	5,80					4,70	
			2 бал	9,85	8,85	8,60	5,95					4,80	
			1 бал	10,10	9,10	9,10	6,10					4,90	
1.7.	Бег на 60 м	сек	5 бал					10,30	10,10	9,90	9,70		8,80
			4 бал					10,40	10,25	10,10	9,95		8,90
			3 бал					10,50	10,40	10,30	10,20		9,00

[illegible]

2. Нормативны специальной физической подготовки														
2.1.	Шагат продольный	угол в градусах	5 бал					179	179	179	179	179	180	180
			4 бал					178	178	178	178	178		
			3 бал					177	177	177	177	177		
			2 бал					176	176	176	176	176		
			1 бал					175	175	175	175	175	-	-
2.2.	Шагат поперечный	угол в градусах	5 бал					178	178	178	178	178	180	180
			4 бал					176	176	176	176	176		
			3 бал					174	174	174	174	174		
			2 бал					172	172	172	172	172		
			1 бал					170	170	170	170	170	-	-
2.3.	Бед 200 м	сек	5 бал										33,00	
			4 бал										36,00	
			3 бал										39,00	
			2 бал										42,00	
			1 бал										45,00	
Уровень спортивной квалификации	Требования к спортивным разрядам на начало учебного года	Требования к участию в спортивных соревнованиях в течение учебного года	не устанавливается					не ниже 3	не ниже 2	не ниже 3	не ниже	не ниже КМС	не ниже МС	
			на уровне спортивной организации и муниципального уровне	на уровне спортивной организации, муниципального и регионального уровне	на уровне спортивной организации, муниципального, регионального и межрегионального уровне	на уровне спортивной организации, муниципального, регионального и межрегионального уровне	на уровне спортивной организации, муниципального, регионального и межрегионального уровне	на муниципальном, региональном, межрегиональном, всероссийском и международном уровне	на муниципальном, региональном, межрегиональном, всероссийском и международном уровне					
При равном количестве баллов приоритет по тесту			тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.5.	тесту 1.12.	
Проходной балл для зачисления и перевода			12	12	18	24	24	24	24	24	24	24	24	
Минимальный балл для зачисления и перевода			8	8	12	16	16	16	16	16	16	16	16	



Приложение № 12
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Учебно-тематический план подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)			Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год		
Этап начальной подготовки	Года обучения					
	Техника безопасности при занятиях каратэ	1	1	1	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		январь-февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта			1	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		1		май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			2	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	1				июль-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	1				сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1				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	1				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	1				декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Всего на этапе начальной подготовки:		6	3	4			

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)				Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год	4 год		
Учебно-тренировочный этап подготовки	Года обучения						
	Техника безопасности при занятиях каратэ	2	2	3	3	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	3	4	4	январь-февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	3	4	4	январь-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	2	3	4	4	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	3	3	4	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	2	3	3	4	июнь-июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3	3	3	4	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	3	3	3	3	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	3	3	3	4	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3	3	3	4	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Всего на учебно-тренировочном этапе:	25	29	33	38		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Год обучения	Весь период		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Техника безопасности при занятиях каратэ	2	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	февраль	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	6	март-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	6	июнь-август	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.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	5	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	6	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	5	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		42		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
	Год обучения	Весь период			
Этап высшего спортивного мастерства	Техника безопасности при занятиях каратэ		2	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		8	январь-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		8	июнь-август	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.

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	8	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	8	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	8	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	8	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		50		



**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий не менее
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	на спортивный зал	1
2.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	на спортивный зал	1
3.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	на спортивный зал	1
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	на спортивный зал	6
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	на спортивный зал	12
6.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	на спортивный зал	1
7.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	на спортивный зал	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на спортивный зал	2
9.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12м)	комплект	на спортивный зал	1
10.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	на спортивный зал	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на спортивный зал	2
13.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	на спортивный зал	1
14.	Фишки пластиковые для разметки	набор	на спортивный зал	1
15.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	на спортивный зал	4



Приложение № 14
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Спортивная экипировка необходимая для прохождения спортивной подготовки

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование – «весовые категории»											
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Протектор груди женский	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Протектор зубной (капа)	штук	на 1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Протектор-бандаж для паха	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1

