

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
ЭЛЬБРУССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
работников учреждения,
протокол № 1 от
«09» января 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО «СШОР»
А. З. Чеченов
Приказ № 1/1 от
«09» января 2023 г.

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

Разработана в соответствии с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1093 зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71673).

Авторы – составители:
Варакина И. В.
Заместитель директора;
Могилевец Е. А.
ст. тренер-преподаватель

Срок реализации программы: бессрочно

НП – 3 года

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года

ЭССМ – не ограничивается

ЭВСМ – не ограничивается

Возраст обучающихся: 7 – 21 и старше

Тырныауз 2023 год

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<i>I</i>	<i>Общие положения</i>	<i>4</i>
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Каратэ», его отличительные особенности	6
1.3.	Цели и задачи программы	9
<i>II.</i>	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Каратэ»</i>	<i>11</i>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебнотренировочного процесса	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	23
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
<i>III.</i>	<i>Система контроля</i>	<i>36</i>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36

3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	38
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Каратэ»</i>	46
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	46
4.2	Учебно-тематический план	61
V	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	69
VI	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	70
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	70
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	76
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	77
VII	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	80
VIII	<i>Приложения</i>	82

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30.11.2022 № 1093 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71673) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. № 1314.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- на основании Устава МКУ ДО «СШОР».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1093;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по каратэ и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Каратэ - официально признанный вид спорта в Российской Федерации. Каратэ – это вид японского боевого искусства, система защиты и

нападения без оружия. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

В каратэ входят следующие виды программы:

- ката
- кумитэ

Кá та (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. В школе современного карате Дзёсиндо в определение ката дополнительно внесено понятие ката как эталонного образца техники карате для подражания и изучения.

Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумите как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции (Ма-ай), равновесия, шлифует усвоенную из ката и кихон технику, укрепляет боевой дух. Также наряду с упражнениями по набивке

тела, кумите нарабатывает привыкание к боли и технику правильного приема ударов на тело. Одно из самых главных преимуществ кумите — привыкание к условиям боя, которое в более экстремальной ситуации может помочь принять правильные решения и снизить их стрессовое воздействие.

Особенностями организации тренировочного процесса является:

- организация процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на развитие сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата, профилактику заболеваний с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии каратэ;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы

олимпийского резерва», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки каратистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные

границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Каратэ», утвержденному

приказом Минспорта России от «30» ноября 2022 г. № 1094 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	20-24	24-32
Общее количество Часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	1040-1248	1248-1664

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МКУ ДО «СШОР» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МКУ ДО «СШОР» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
Учебно-тренировочные мероприятия по					
1.1.	подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по					
1.2.	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по					
1.3.	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по					
1.4.	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и					
2.1.	(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	

←

Таблица №4 Объем соревновательной деятельности

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

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

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5 Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
		год	год	год	год	год	год	год	год	год	год	
		Недельная нагрузка в часах										
		5	6	10	10	12	14	14	18	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		3				4			4	
		Наполняемость групп (человек)										
		10-20		5-10				2-6			1-5	
1	Общая физическая подготовка	77	94	68	68	75	87	87	19	19	19	25
2	Специальная физическая подготовка	47	56	140	140	169	197	197	233	233	233	312
3	Спортивные соревнования	5	6	21	21	25	29	29	122	122	122	162
4	Техническая подготовка	125	150	266	266	325	365	365	487	487	487	649
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	10	10	12	22	22	28	28	28	38

6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	6	14	14	19	19	19	24
7	Медицинские, медикобиологич еские, восстановительные мероприятия	3	3	10	10	12	14	14	28	28	28	38
Общее количество часов в год		260	312	520	520	624	728	728	936	936	936	1248

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.*

Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов каратэ;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий(состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «КАРАТЭ». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на

последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;* ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; 	В течение года

2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» 	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике 	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	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической 	В течение года

		направленности «Они сражались за Родину»;	
--	--	---	--

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» 	
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военнопатриотическом общественном движении «Юнармия» 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	В течение года
		- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям

Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового

кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
3.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
4.	Обучение тренеров, тренеровпреподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январьфевраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	мартапрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

10.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения

учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в

области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов 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.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице

№9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>

2	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены: *На этапе начальной подготовки на:*

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «КАРАТЭ»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «каратэ»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «каратэ» и представлены в таблицах

Таблица №6

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1093

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1093

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» марта 2022 г. № 1093

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1093

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из вися на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			240	220

IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Каратэ» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МКУ ДО «СШОР». Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№13-20

3.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки 1 года.

- Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний.
- Обучение основным элементам каратэ (ката, кумите).
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке,

Задачи этапа начальной подготовки 2-3 годов.

Отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ.

- Дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- Привитие интереса к занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях,
Основными средствами начальной подготовки являются;
- Упражнения в ходьбе и строевые упражнения,
- Разминка индивидуальная и с партнером,
- Тренировки с партнером.
- Начальная техника ударов руками, ногами, блоки,
- Начальная техника в передвижении
- Подвижные игры.
- Соревнования, открытые уроки для родителей.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение

арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства,

Целью этапа является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировкам, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам,

Основные задачи этапа:

- Совершенствование специально-физической подготовленности каратистов. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
- Освоение сложных и сверхсложных элементов.
- Повышение качества выполнения всех элементов,
- Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации;
- Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- Активная соревновательная практика на соревнованиях: городских, всероссийских, международных.

Основными средствами подготовки спортсменов являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
- Индивидуальные занятия.

Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.

- Комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества.
- Теоретические занятия.
- Психологический тренинг и тактические занятия.

Практика по реализации соревновательных задач.

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	26	24	26	26	28	26	26	28	24	26	26	26	312

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч)*	34	32	34	36	36	34	36	36	34	36	34	34	416

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	5	7	7	5	7	7	7	5	7	7	7	78
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	193
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	1	-	1	1	-	-	2	-	1	-	7
13.	Интегральная подготовка	11	10	10	8	12	9	8	10	11	7	11	8	115
	Итого (ч)*	43	40	43	44	43	43	44	46	43	44	43	44	520

Примерный годовой план для групп учебно-

тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6

Таблица №1

Примерный годовой план для групп учебно-

10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч) *	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

8

тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13

43

Таблица №1

Примерный годовой план для групп учебно-

7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч) *	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

9

тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8	8	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8	8	80

44

Таблица №1

Примерный годовой план для групп учебно-

3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8	7	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2	2	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	3	7
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-	-	29
13.	Интегральная подготовка	11	14	8	16	16	11	15	27	27	21	7	9	182
	Итого (ч)*	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61	62	728

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	13	21	17	17	17	16	18	17	19	17	14	20	206
	Итого (ч)*	65	66	71	70	71	70	70	71	68	70	70	70	832

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 21.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
	Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> - Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения. - Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе. - Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц. - Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).

<p>Скорость</p>	<p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры, - Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м), - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м, - Бег под уклон, бег в гору, - Бег за лидером на 20-30 м, - Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком, - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д., -семенящий бег с переходом на быстрый бег, -бег с ускорением на 30–40 м, -прыжки на двух ногах по 15–20 м, - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). <p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Подвижные игры, -Неточные передачи мяча в парах, -Остановка неожиданно появляющегося мяча, -Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.
-----------------	--

Общая физическая подготовка	Сила	<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук в различных упорах, - Силовые броски набивного мяча, - Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую, - Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги, - Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.
	Координация и другие виды упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, - Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
Специальная физическая подготовка	Развития силы	<ul style="list-style-type: none"> - Приседания с отягощением, - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, - Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед, - Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, - Вбрасывание набивного мяча на дальность.
	Развития быстроты	<ul style="list-style-type: none"> - Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях), - Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.

--	--	--

	Развитие ловкости	интенсивности, - Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
--	-------------------	---

Теоретическая подготовка	Календарнотематический план	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.
Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств	- Любовь к спорту и футболу, патриотизм.
	Воспитание волевых качеств	- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.
	Развитие психофизиологических качеств	- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.

Инструкторская и судейская практика		Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных каратистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - Углубленное медицинское обследование, - Тестирование физической 	- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.
	<p>работоспособности в лабораторных и естественных условиях,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. 	
Восстановительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - Рациональное питание, - Витаминизацию, - Физические средства восстановления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов, - Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, - Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный; - переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая

подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23.

Таблица №23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах каратэ.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На

	<p>материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
<p>Соревновательный этап.</p>	<p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p>	<p>Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.</p>
<p>Переходный этап.</p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.</p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;

- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 24, 25, 26.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«каратэ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1093

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1

25.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	3
26.	Мяч баскетбольный	штук	1
27.	Мяч волейбольный	штук	1
28.	Мяч теннисный	штук	6
29.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	1
30.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	1
31.	Подушка противопролежная для коляски инвалидной спортивной	штук	3
32.	Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
33.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	6
34.	Спица для заднего колеса коляски инвалидной спортивной	штук	12

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников; *Временно-пространственные:*
- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы; *Психолого-педагогические условия:*
- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности; ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации
4. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5- 230-10656-5
5. Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009. -102 с.-500 экз.
6. Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1,2) Tokio 160, Japan, p. 279,232.
7. Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987, p.217 12.
Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. KodanshaInternational, 2005, -p.200.
8. Фунакоси Гитин Каратэ-до, Мой жизненный путь.
9. Маряшин Ю, Оперативное каратэ, Основы подготовки к реальному бою, Книга 1 (психофизиологическая и специальная физическая подготовка)

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация каратэ России [Электронный ресурс]
3. Режим доступа: <http://ruswkf.ru>

