


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской муниципального образования Павловский район

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. №1068.

Срок реализации программы 4 года

ст. Павловская

2023 г.

Оглавление

I. Общие положения	4
1. Нормативное обеспечение Программы	4
2. Цели и задачи Программы	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «всестилевое каратэ»	8
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
6. Годовой учебно-тренировочный план	12
7. Календарный план воспитательной работы.....	16
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
9. Планы инструкторской и судейской практики	27
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III. Система контроля	41
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	41
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	44

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	45
IV. Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ».....	52
14.Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	52
15.Учебно-тематический план.....	70
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	90
16.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»	90
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	92
17.Материально-технические условия реализации Программы.....	92
18.Кадровые условия реализации программы	96
19.Информационно-методические условия реализации Программы	97

I. Общие положения

1. Нормативное обеспечение Программы

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";
- 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 «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. № 1068 (далее – ФССП);
- 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 приказа Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1336 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всестилевое каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

всестилевое каратэ, утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1068 (далее – ФССП) в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с учетом приказа Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1336 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта всестилевого каратэ;
- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программобласти физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «всестилевое каратэ»

Подготовка каратистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока.

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах

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

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии

при реализации Программы.

Учебно-тренировочные мероприятия

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

К 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.

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 Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	34	43	32	25	21	18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	21	21	21	20	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	5	6	9	12
4.	Техническая подготовка (%)	43	21	20	21	21	22
5.	Тактическая подготовка (%)	5	8	9	9	10	10
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	3	6	7	6	6

7.	Психологическая подготовка (%)	1	2	2	3	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	2	2	3
9.	Инструкторская практика (%)	0	0	1	2	2	2
10.	Судейская практика (%)	0	0	1	2	2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	1	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	1	1	2

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"всестилевое каратэ"**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (НП 1-3; УТЭ 1-4)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах (НП 1-3; УТЭ 1-4)					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп не менее (человек)					
12	12	8	8	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	79	135	167	182	215	225
2.	Специальная физическая подготовка	31	66	110	155	210	235
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	26	45	93	148
4.	Техническая подготовка	100	65	104	152	220	272

5.	Тактическая подготовка	12	25	45	70	120	130
6.	Теоретическая подготовка	5	10	30	50	60	70
7.	Психологическая подготовка	3	5	10	20	20	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	10	16	22	40
9.	Инструкторская практика	0	0	5	13	25	27
10.	Судейская практика	0	0	5	13	25	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	6	15	24
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	6	15	24
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
Самостоятельная работа (10% - 20%)		23-46	31-62	52-104	73-146	104-208	125-250

7. Календарный план воспитательной работы

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

		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;	
2.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседа на тему «Правила техники безопасности на занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании	I и II полугодие
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	I и II полугодие
3.	Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	I и II полугодие

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	I и II полугодие
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	I и II полугодие

		спортсменов;	
5.	Социально – нравственное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». 		I и II полугодие
6.	Общекультурное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники 		I и II полугодие
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	<p>формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	I и II полугодие

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о

местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---------------	---

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни

национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической

подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы	Инструкторская практика		

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);

- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-

12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы
--------------	------------------

	1-й	2-й	3-й	4-й
8-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				
рациональное построение учебно-тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления:				

аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
сауна, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности па другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной

интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В

спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают

протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до

завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который

ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

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

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

(испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – 0.0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

		мальчики девочки		мальчики	девочки	
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «С - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			

			40	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	91
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

«всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			--	11.20

1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	--
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	--
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за Юс	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество Раз ...	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			60	50
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»

14. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий спортом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых во всестилевом каратэ.

Общая физическая подготовка и специальные упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции

сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры. Упражнения утренней гигиенической гимнастики.

Специальная физическая подготовка

Суть специальной подготовки состоит в том, что она способствует совершенствованию необходимых качеств учеников с учетом специфики их проявления непосредственно в всестилевом каратэ.

Чем правильнее подобраны специальные упражнения для учеников разной подготовленности и возраста, тем успешнее решается задача подготовки мастеров высокого класса. При этом необходимо помнить, что любой элемент техники, входящий в специальное упражнение, должен быть в начале правильно изучен, а затем совершенно точно выполняться.

Средствами специальной подготовки служат специальные упражнения (ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзию иппон кумитэ, дзию кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах - макиваре, мешке, груше и др.).

В поединке большинство действий соперников носит характер ответных реакций на определенные сигналы (положение друг относительно друга, перемещения), а быстрота двигательной реакции проявляется в защите, атаке или контратаке. Чем лучше ученик владеет, тем или иным приемом или

контрприемом, тем быстрее он отвечает действием на возникшую обстановку, сокращая время реакции. В свою очередь быстрота двигательной реакции зависит также от:

- индивидуальных способностей ученика;
- практического опыта в оценке действий противника;
- степени сложности ответного действия;
- степени утомления.

Индивидуальные способности ученика характеризуются, прежде всего, его врожденной реакцией, которую, в принципе, можно развивать, но у каждого ученика в своих пределах.

Если ученик способен правильно оценивать действие или положение противника, то он сумеет быстро и правильно на них среагировать.

Однако если у него недостаточно практического опыта, то и оценка его может быть неверной, и в одном случае он пропустит атаку противника, а в другом - не использует благоприятный момент для своей атаки.

Поэтому при развитии специальных качеств учеников больше времени необходимо уделять практике ведения поединка.

При отработке элементов кумитэ ученики могут иметь различную установку: опередить соперника встречным контрударом, провести бросок или подсечку, уйти с линии атаки и контратаковать и т. д.

Скорость, с которой выполняются технические действия, различна для элементарных и сложных движений. Чем проще и экономичнее структура сложного движения, тем с большей скоростью оно осуществляется. Поэтому к выбору наиболее рациональной структуры того или иного приема или комбинационной связки следует подходить с позиций экономичности, простоты движений.

При утомлении скорость реакции значительно снижается. Однако следует учитывать, что поединок можно проиграть или выиграть и на последних секундах, пропустив атаку противника или же, наоборот, проведя свою атаку или контратаку. Поэтому периодически следует выполнять скоростные упражнения

после значительной нагрузки в состоянии утомления.

Для результативности многих технических действий в всестилевом каратэ важна скорость в начальной фазе движения: она позволяет застать соперника врасплох за счет резкого срыва дистанции и нанесения удара или серии ударов, вывести его из равновесия или бросить на татами, провести опережающий удар или комбинацию ударов. Поэтому развивать скоростные качества учеников нужно с первых занятий.

Главная задача методики развития скоростных качеств состоит в том, чтобы этот процесс проходил в условиях, близких к соревновательным, например в виде эстафеты, соперничества друг с другом и т. п.

При отработке быстроты действий необходимо учитывать и уровень подготовки учеников. Если ученик не может выполнить достаточно быстро сложное упражнение целиком, это упражнение нужно расчленить на две-три части и каждую из них выполнять с постепенным нарастанием скорости до максимальной. Затем освоенные части упражнения соединяются, и упражнение совершенствуется в целом при определенной скорости.

Упражнения для развития скоростных качеств, как правило, выполняются в начале занятия, когда ученики еще не устали. Однако следует учитывать, что в поединке ученики должны быть готовы к мгновенным действиям на протяжении всего времени. Поэтому периодически упражнения для развития быстроты следует выполнять и в конце занятия. Лучше всего для этого использовать спортивные игры (футбол, баскетбол, регби), которые повышают эмоциональность и мобилизуют энергию учеников для дополнительной скоростной работы.

Методика развития специальной быстроты предусматривает развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнерами. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на

внезапные сигналы, определенные положения снарядов или партнеров.

Специальная выносливость учеников вырабатывается на занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа.

Специальная ловкость развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники вестилевого каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

В целом следует отметить, что специальная подготовка ученика, занимающегося вестилевым каратэ, во многом отличается от подготовки спортсмена, занимающегося другими видами спорта. При этом основными средствами воспитания специальных качеств в каратэ являются упражнения, связанные с овладением и совершенствованием техники ведения поединков. С ними во многом связана психологическая подготовка в каратэ.

Технико - тактическая подготовка

Материал для групп начальной подготовки (новички)

Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по ковру во время поединка: вперед, назад, в сторону. На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах, скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах

ОФП, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи)
- Боковая (кибадачи)
- Защитная (кокутсу-дачи)

Удары руками:

- Удар рукой вперёд (ой цки)
- Круговой удар (маваши цки)
- Удар наотмашь с возвратом руки (уракэн учи)
- Удар сверху (тэцуи)

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери)
- Удар боковой (ёко гери)
- Удар круговой (маваши гери)
- Круговой удар ногой с разворота,
- Прямой удар ногой сзади (усиро гери)

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке)
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке)
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)
- Защита на нижнем уровне (гедан барай)

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;

Борьба лежа. Удержания

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;

- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп учебно-тренировочного этапа обучения

На третьем году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, изучение комплексов упражнений - ката, соединение отдельных элементов - блок + удар, затем изучение приемы борьбы - бросок + удержание. Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Способы подготовки атаки.

Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ - блок + удар, одно на изучение комплексов упражнений - ката, и одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные проединки.

Ката

- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан),
- первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан),
- второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками,
- защита на всех уровнях, удары ногами,
- защита на всех уровнях, удары ногами и руками,

Борьба в стойке (бросок + удержание)

- зацеп ногой снаружи, удержание;
- передняя подножка, удержание,
- бросок через бедро, удержание,
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
- узел плеча из удержания сбоку;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп спортивного совершенствования

В типовых программах было определено, что на седьмом году обучения содержание учебно-тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех технических действий, которые изучались на 1-м, 2-м этапах обучения. Это правильно, но в данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным действиям, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на комплекс упражнений - ката, другое на ударную технику, приёмы борьбы и тренировочные схватки.

Ката:

- третий комплекс упражнений среднего уровня (хейан-сандан)
- четвертый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-ёндан)
- пятый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-годан)
- Теки шодан;

Ударная техника

- защита на всех уровнях, удары руками и ногами:

Борьба в стойке (броски + удержание + болевой)

- задняя подножка, удержание, болевой,

- передняя подножка, удержание, болевой,
- бросок через бедро, удержание, болевой,
- бросок через голову, удержание, болевой,
- боковая подсечка, удержание, болевой,
- передняя подсечка, удержание, болевой,
- зацеп изнутри, удержание, болевой,
- отхват, удержание, болевой.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп высшего спортивного мастерства

Обучение рекомендуется начать с повторения курса совершенствования в выполнении приемов, изученных ранее, параллельно дополняя их новыми похожими техническими действиями и элементами, изучение комплексов упражнений - ката, соединение отдельных элементов - защита + нападение, затем изучение приемов борьбы - бросок + удержание + болевой. Соединение ударной и бросковой техники: защита + бросок, атака + бросок. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ, одно на изучение комплексов упражнений - ката, одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные поединки.

Ката:

- Басай дай.;
- Канку дай;
- Эмпи.

Атакующие действия поединка:

- Защита + нападение;
- Защита + бросок + удержание + болевой;
- Атака + бросок + удержание + болевой.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал по технической подготовке

№	Японское наименование	Перевод с японского
1.	РЭИ* - ТАТИ-РЭЙ	приветствие (поклон): приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами)
	ДЗА-РЭИ -	приветствие в положении на коленях
2.	ОБИ	- пояс (завязывание пояса)
3.	КАМАЭ	- стойки
	-МИГИСИДЗЭНТАЙ - ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ _	правосторонняя высокая левосторонняя высокая
4.	СИНТАЙ СУРИАСИ _ ЦУГИАСИ _	передвижения скользящий переставной шаг
	-	приставной шаг
5.	ТАИСАБАКИ 2	- повороты типа поворотов на 90 градусов,
	3	типа поворотов на 180 градусов
6.	УКЭМИ	- падения
7.	КУМИКАТА	- захваты
8.	КУДЗУСИ	- выведение из равновесия
№	Японское наименование	Перевод с японского
НАГЭ ВАДЗА - броски		
	НАГЭ ВАДЗА	- броски
1	ЦУРИ-ГОСИ	- бросок через бедро с захватом руки и пояса
2	СЭОИ-НАГЭ	- бросок через спину
3	СУМИ-ГАЭСИ	-бросок через голову подсадом голенью
4	ТАИ-ОТОСИ	- передняя подножка
5	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	- передняя подсечка
6	ОУТИ-ГАРИ	- зацеп разноименной ноги изнутри
7	ОСОТО-ГАРИ	- отхват
8	КОУТИ-ГАРИ	- подсечка изнутри
9	ДЭАСИ-БАРАИ	- боковая подсечка
0	ХАРАИ-ГОСИ	- подхват под две ноги
1	УТИМАТА*	- подхват изнутри
2	ТОМОЭ-НАГЭ	- бросок через голову упором стопой в живот
КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы		
3	КАЭСИ ВАДЗА	- контрприёмы
4	ЦУБАМЭ-ГАЭСИ	- боковая подсечка от боковой подсечки
РЭНРАКУ ВАДЗА - комбинации		

15	РЭНРАКУ ВАДЗА	- комбинации
16	ОУТИ-ГАРИ-СЭОИ-НАГЭ	- зацеп изнутри - бросок через спину
КАТАМЭ ВАДЗА- фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)		
17	КАТАМЭ ВАДЗА	- фиксирующие приёмы
18	ОСАЭКОМИ ВАДЗА	- удержания
19	КЭСА-ГАТАМЭ	удержание сбоку с захватом руки и головы
№	Японское наименование	Перевод с японского
20	КАТА-ГАТАМЭ	удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
21	ЕКОСИХО-ГАТАМЭ	удержание поперёк
22	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	удержание верхом
23	КАНСЭЦУ ВАДЗА	- болевые приемы
24	ДЗЮДЗИ-Г АТАМЭ	рычаг руки поперёк
25	УДЭ-ГАРАМИ	узел локтевого сустава
26	СИМЭ ВАДЗА	- удушающие приемы
27	ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	удушающий обратным захватом одноимённых отворотов(ладони к себе)
28	НОГАРЭКАТА	- уходы из опасных положений

Рекомендации по планированию теоретической подготовки

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои. Так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в

всестилевом каратэ, когда в секции, в школе нужно научиться свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Примерные темы:

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Зарождение и развитие всестилевого каратэ.
5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды области, страны по всестилевому каратэ.
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
7. Общая характеристика спортивной тренировки.
8. Основные средства спортивной тренировки.
9. Физическая подготовка.
10. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития всестилевого каратэ. Всестилевое каратэ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития каратэ. Участие наших каратистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию всестилевого каратэ в России. Недостатки в работе коллектива физкультуры и меры по их преодолению.

- Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения,

кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Гигиена каратиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена каратиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в каратэ и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке дзюдоиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях.

Медицинское освидетельствование каратиста. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях всестилевым каратэ. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

- Основы техники и тактики в каратэ.

Понятие о технике и тактике в каратэ. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в всестилевом каратэ. Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Ударная техника в стойке. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы, удушающие). Основные захваты (за дзюдогу, руки, шею, туловище).

Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, использование площади татами), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения поединка в предстоящей схватке. Особенности тактики поединка стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием всестилевого каратэ и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей каратиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

- Основы методики обучения и тренировки каратистов.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Значение дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочных занятий. Планирование занятий. Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий.

Периодизация занятий. Задачи и содержание занятий в различные периоды. Урок - основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Нагрузка на уроке. Методы разучивания техники всестилевого каратэ (целостный и по частичный) и условия их применения.

Схемы разучивания и совершенствования приемов всестилевого каратэ. Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях. Сущность тренировки. Основные средства тренировки: схватки,

специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований. Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях). Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по всестилевому каратэ.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований - личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований.

Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Начало и конец поединка. Чистая победа. Ударная техника, бросковая техника. Дисквалификация. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников соревнований. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

- Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время. Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура). Душевое устройство. Размеры татами, изготовление и сохранение. Мешки боксерские, гимнастические снаряды, эспандеры. Гантели, штанги, гири. Весы. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий всестилевым каратэ.

- Инструктирование спортсменов перед соревнованиями.
- Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях поединков вероятных противников. Пути достижения победы над вероятными противниками. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Подгонка веса. Поведение на соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнования.

Рекомендации по организации психологической подготовки

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать

возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности. Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с

элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

- тренеру-преподавателю тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

В процессе учебно-тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

1-й этап -несколько недель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменен нем физиологических показателей;

2-й этап -от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению;

3-й этап -предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

В группах высшего спортивного мастерства еще больше возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с идейно-воспитательной работой. Учитывая более зрелый возраст спортсменов, здесь значительное место и время отводятся мероприятиям, способствующим формированию мировоззрения активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию.

15. Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года (ЭНП)

№ П/П	Содержание занятий														
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		
1	Физическая культура и спорт в России	1				1									
2	"Всестилевое каратэ" в системе физического воспитания	1									1				
3	Гигиена, закаливание, режим, питание	1		1											
4	Врачебный контроль, самоконтроль	1			1										
5	Основы технической подготовки	1						1							
6	Основы тактической подготовки	1							1						
7	Основы методов обучения и тренировки	1								1					
8	Физиологические основы спортивной тренировки	1											1		
9	Моральный и волевой облик спортсмена	1									1				
10	Правила техники безопасности	1	1												
	Практическая подготовка														
II.	ОФП	79	6	6	8	7	7	7	7	7	6	6	6	7	6

1	Развитие силы (силовая подготовка)	16	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	16	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1
3	Развитие выносливости	16	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	16	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1
5	Развитие гибкости	15	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1
III.	СФП	31	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
1	Специальные упрощения сётокан	8	1	1		1		1	1	1		1		1
2	Подготовительные упражнения	8	1		1		1		1	1	1		1	1
3	Подводящие упражнения	8	1	1		1		1		1	1	1		1
4	Имитационные упражнения	7		1	1		1		1		1	1	1	
IV.	Технико-тактическая подготовка	104	7,30	8,30	7,30	9,30	8,30	8,30	7,30	9,30	6	10,30	9,30	11
1	Базовая техника (Кихон) а) основные стойки; б) перемещения;	50	4	4	3	4	3	4	4	5	3	5	5	6
2	Формальные комплексы (Ката) а) "Первопричина" №1 ("Тайкиёку Сёдан", всего 20 движений); б) "Мирный дух" №1 ("Хейян Сёдан", всег	50	3,30	3,30	3,30	4,30	4,30	4,30	3,30	4,30	3	5,30	4,30	5
3	Тактическая подготовка (работа с партнером - кумитэ) а) боевые позиции (камаэ);	1		1										
	б) полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Кумитэ);	1			1									

	в) полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Кумитэ);	1				1								
	г) полностью обусловленная работа с партнером на три шага (Кихон-Санбон-Кумитэ);	1					1							
V.	Психологическая подготовка	6	1		1		1	1	1		1			
1	Развитие силы и воли (Волевая подготовка)	1	1											
2	Развитие смелости	1			1									
3	Развитие настойчивости	1					1							
4	Развитие решительности	1						1						
5	Развитие инициативности	1							1					
6	Нравственное воспитание	1									1			
VI.	Медико-биологический контроль	2	1											1
1	Прохождение медицинского осмотра	2	1											1
VII.	Восстановительные мероприятия	0												
VIII.	Участие в соревнованиях	0												
1	Тренировочные соревнования	0												
2	Контрольные соревнования	0												
IX.	Тестирование и контроль	2			1						1			
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2			1						1			
	Всего часов	234	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	18	19,30	19,30	21
	месяц год													

Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП)

№ П/П	Содержание занятий													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	"Всестилевое каратэ" в системе физического воспитания	1								1				
3	Гигиена, закаливание, режим, питание	1		1										
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2			1									1
5	Основы технической подготовки	1						1						
6	Основы тактической подготовки	1							1					
7	Основы методов обучения и тренировки	1								1				
8	Физиологические основы спортивной тренировки	1											1	
9	Моральный и волевой облик спортсмена	1									1			
10	Правила техники безопасности	2	1									1		
	Практическая подготовка													
II.	ОФП	135	10	8	14	11	11	11	11	12	12	12	12	11

1	Развитие силы (силовая подготовка)	27	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	28	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
3	Развитие выносливости	27	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	27	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
5	Развитие гибкости	26	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2
III.	СФП	66	5	5	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6
1	Специальные упрощения сётокан	16	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2
2	Подготовительные упражнения	17	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1
3	Подводящие упражнения	17	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1
4	Имитационные упражнения	16	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
IV.	Технико-тактическая подготовка	85	6	10	7	7	7	8	7	6	9	5	6	7
1	Базовая техника (Кихон) а) основные стойки; б) перемещения; в) повороты и развороты; г) основные защиты; д) основные удары руками (в верхний и средний уровень); е) основные удары ногами (в верхний и средний уровень); ж) самостраховка при падении.	31	2	4	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3
2	Формальные комплексы (Сетокан-ката) а) "Первопричина" №1 ("Тайкиёку Сёдан", всего 20 движений); б) "Мирный дух" №1 ("Хейян Сёдан", всего 21 движение):	33	3	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3

	в) "Мирный дух" №2 ("Хейян Нидан", всего 26 движение).													
3	Тактическая подготовка (работа с партнером - кумитэ) а) боевые позиции (камаэ);	4	1				1				1		1	
	б) полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Кумитэ);	6		1	1	1		1			1		1	
	в) полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Кумитэ);	5		1		1		1		1		1		
	г) полностью обусловленная работа с партнером на три шага (Кихон-Санбон-Кумитэ);	6					1	1	1	1		1		1
V.	Психологическая подготовка	8	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1
1	Развитие силы и воли (Волевая подготовка)	1	1											
2	Развитие смелости	1			1									
3	Развитие настойчивости	2					1							1
4	Развитие решительности	1						1						
5	Развитие инициативности	2							1				1	
6	Нравственное воспитание	1									1			
VI.	Медико-биологический контроль	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
1	Прохождение медицинского осмотра	4	2											2
VII.	Восстановительные мероприятия	0												
VIII.	Участие в соревнованиях	0												
1	Тренировочные соревнования	0												
2	Контрольные соревнования	0												

IX.	Тестирование и контроль	2		1							1			
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2		1							1			
	Всего часов	312	25	25	28	25	26	27	25	25	29	23	26	28

Учебно – тренировочный этап до трех лет обучения (УТЭ – 1,2,3)

№ П/П	Содержание занятий													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	"Всестилевое каратэ" в системе физического воспитания	1								1				
3	Гигиена, закаливание, режим, питание	2		1			1							
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2			1									1
5	Основы технической подготовки	2					1			1				
6	Основы тактической подготовки	2							1			1		
7	Основы методов обучения и тренерской работы	2							1	1				
8	Физиологические основы спортивной тренировки	1											1	

9	Моральный и волевой облик спортсмена	1									1			
10	Правила техники безопасности	2	1									1		
	Практическая подготовка подготовка													
II.	ОФП	167	13	13	15	13	14	14	13	15	14	15	14	14
1	Развитие силы (силовая подготовка)	34	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	34	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
3	Развитие выносливости	33	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	33	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
5	Развитие гибкости	33	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
III.	СФП	110	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	10	9
1	Специальные упрощения сётокан	27	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
2	Подготовительные упражнения	28	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
3	Подводящие упражнения	27	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
4	Имитационные упражнения	28	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
IV.	Технико-тактическая подготовка	159	13	14	14	11	14	11	13	12	12	9	20	16
1	Базовая техника (Кихон) а) основные стойки; б) перемещения; в) повороты и развороты; г) основные защиты; д) основные удары руками (в верхний и средний уровень); е) основные удары ногами (в верхний и средний уровень); ж) самостраховка при падении.	51	4	5	5	4	5	4	4	4	2	2	6	6

2	Формальные комплексы (Сетокан-ката) а) "Первопричина" №1 ("Тайкиёку Сёдан", всего 20 движений); б) "Мирный дух" №1 ("Хейян Сёдан", всего 21 движение); в) "Мирный дух" №2 ("Хейян Нидан", всего 26 движение).	53	5	5	5	3	5	3	5	4	3	3	6	6
3	Тактическая подготовка (работа с партнером - кумитэ) а) боевые позиции (камаэ);	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
	б) полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Кумитэ);	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
	в) полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Кумитэ);	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
	г) полностью обусловленная работа с партнером на три шага (Кихон-Санбон-Кумитэ);	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
V.	Психологическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
1	Развитие силы и воли (Волевая подготовка)	3	1			1						1		
2	Развитие смелости	2			1					1				
3	Развитие настойчивости	2					1							1
4	Развитие решительности	2						1				1		
5	Развитие инициативности	2							1				1	
6	Нравственное воспитание	3		1		1					1			
VI.	Медико-биологический контроль	6	3											3
1	Прохождение медицинского осмотра	6	3											3

VII.	Восстановительные мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
VIII.	Инструкторская и судейская практика	10		1	1	2	2	1	1	1	1			
IX.	Участие в соревнованиях	26	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2		
1	Тренировочные соревнования	0												
2	Контрольные соревнования	0												
X.	Тестирование и контроль	4		2							2			
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4		2							2			
	Всего часов	520	42	44	44	42	46	42	42	44	46	38	46	44

Учебно – тренировочный этап свыше трех лет обучения (УТЭ – 4)

№ П/П	Содержание занятий													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.	Теоретическая подготовка	21	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1
1	Физическая культура и спорт в России	2	1			1								
2	"Всестилевое каратэ" в системе физического воспитания	2								1			1	
3	Гигиена, закаливание, режим, питание	2		1				1						
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2			1									1

5	Основы технической подготовки	2					1			1				
6	Основы тактической подготовки	3	1					1			1			
7	Основы методов обучения и тренеровки	2						1	1					
8	Физиологические основы спортивной тренировки	1											1	
9	Моральный и волевой облик спортсмена	2		1							1			
10	Правила техники безопасности	3	1			1						1		
	Практическая подготовка													
II.	ОФП	197	19	17	19	18	16	15	15	18	17	15	14	14
1	Развитие силы (силовая подготовка)	39	5	3	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	41	3	5	3	5	5	3	2	4	3	3	3	2
3	Развитие выносливости	39	5	3	5	3	2	3	3	5	2	3	2	3
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	42	2	4	5	3	3	2	5	3	6	3	3	3
5	Развитие гибкости	36	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3
III.	СФП	166	13	12	15	15	18	12	12	14	15	17	13	10
1	Специальные упрощения сётокан	32	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3
2	Подготовительные упражнения	40	2	3	3	5	6	3	3	4	3	3	3	2
3	Подводящие упражнения	50	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2
4	Имитационные упражнения	44	5	5	5	3	4	2	2	3	4	5	3	3
IV.	Технико-тактическая подготовка	246	22	23	22	25	20	17	25	14	17	20	19	22

1	Базовая техника (Кихон) а) основные стойки; б) перемещения; в) повороты и развороты; г) основные защиты; д) основные удары руками (в верхний и средний уровень); е) основные удары ногами (в верхний и средний уровень); ж) самостраховка при падении.	68	8	5	8	6	5	6	8	4	4	5	5	4
2	Формальные комплексы (Сетокан-ката) а) "Первопричина" №1 ("Тайкиёку Сёдан", всего 20 движений); б) "Мирный дух" №1 ("Хейян Сёдан", всего 21 движение); в) "Мирный дух" №2 ("Хейян Нидан", всего 26 движение).	67	5	7	6	6	5	3	8	4	5	6	6	6
3	Тактическая подготовка (работа с партнером - кумитэ) а) боевые позиции (камаэ);	29	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3
	б) полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Кумитэ);	28	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3
	в) полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Кумитэ);	25	1	2	1	4	4	2	2	1	2	1	2	3
	г) полностью обусловленная работа с партнером на три шага (Кихон-Санбон-Кумитэ);	29	4	4	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3

V.	Психологическая подготовка	23	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	3
1	Развитие силы и воли (Волевая подготовка)	5	1			1			1			1		1
2	Развитие смелости	3			1					1	1			
3	Развитие настойчивости	4		1			1						1	1
4	Развитие решительности	4				1		1		1		1		
5	Развитие инициативности	3	1						1				1	
6	Нравственное воспитание	4		1		1					1			1
VI.	Медико-биологический контроль	9	3		3									3
1	Прохождение медицинского осмотра	6	3											3
VII.	Восстановительные мероприятия	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
VIII.	Инструкторская и судейская практика	13		1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
IX.	Участие в соревнованиях	34	3	3	2	4	3	5	3	5	4	2		
1	Тренировочные соревнования	17	1	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	Контрольные соревнования	3		1			1			1				
X.	Тестирование и контроль	8		4							4			
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	8		4							4			
	Всего часов	728	65	65	65	70	63	54	60	57	63	59	52	55

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

№ П/П	Содержание занятий													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I.	Теоретическая подготовка	24	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	Физическая культура и спорт в России	1				1								
2	"Всестилевое каратэ" в системе физического воспитания	3								1		1	1	
3	Гигиена, закаливание, режим, питание	3		1				1			1			
4	Врачебный контроль, самоконтроль	3			1				1					1
5	Основы технической подготовки	2						1			1			
6	Основы тактической подготовки	3				1			1			1		
7	Основы методов обучения и тренерской	2							1	1				
8	Физиологические основы спортивной тренировки	3		1	1								1	
9	Моральный и волевой облик спортсмена	2									1			1
10	Правила техники безопасности	2	1									1		
	Практическая подготовка													
II.	ОФП	334	35	32	29	23	31	26	29	29	25	29	24	22
1	Развитие силы (силовая подготовка)	70	5	4	5	6	7	7	7	6	5	7	6	5
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	73	8	8	5	6	8	5	5	8	5	8	5	2

3	Развитие выносливости	58	8	8	5	5	2	5	6	6	2	3	2	6
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	78	8	6	8	4	8	4	8	6	8	6	6	6
5	Развитие гибкости	55	6	6	6	2	6	5	3	3	5	5	5	3
III.	СФП	258	21	26	24	24	24	23	21	22	22	23	15	13
1	Специальные упрощения сётокан	51	3	5	4	8	4	5	2	4	4	5	5	2
2	Подготовительные упражнения	67	5	8	8	4	8	4	8	8	5	5	2	2
3	Подводящие упражнения	75	8	5	8	8	4	8	5	4	8	8	4	5
4	Имитационные упражнения	65	5	8	4	4	8	6	6	6	5	5	4	4
IV.	Технико-тактическая подготовка	303	26	26	26	27	25	25	26	26	26	25	25	20
1	Базовая техника (Кихон) а) основные стойки; б) перемещения; в) повороты и развороты; г) основные защиты; д) основные удары руками (в верхний и средний уровень); е) основные удары ногами (в верхний и средний уровень); ж) самостраховка при падении.	89	8	7	8	8	7	8	7	8	7	7	8	6
2	Формальные комплексы (Сетокан-ката) а) "Первопричина" №1 ("Тайкиёку Сёдан", всего 20 движений); б) "Мирный дух" №1 ("Хейян Сёдан", всего 21 движение):	85	7	8	7	7	8	6	8	7	8	6	7	6

	в) "Мирный дух" №2 ("Хейян Нидан", всего 26 движение).													
3	Тактическая подготовка (работа с партнером - кумитэ) а) боевые позиции (камаэ);	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	б) полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Кумитэ);	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	в) полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Кумитэ);	29	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
	г) полностью обусловленная работа с партнером на три шага (Кихон-Санбон-Кумитэ);	30	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1
V.	Психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
1	Развитие силы и воли (Волевая подготовка)	4	1			1		1				1		
2	Развитие смелости	4			1		1			1				1
3	Развитие настойчивости	4	1				1		1					1
4	Развитие решительности	5		1				1		1		1	1	
5	Развитие инициативности	4			1				1		1		1	
6	Нравственное воспитание	4		1		1					1	1		
VI.	Медико-биологический контроль	6	3											3
1	Прохождение медицинского осмотра	12	6											6
VII.	Восстановительные мероприятия	16		2	2	2	2	2	2	2	2			

VIII.	Инструкторская и судейская практика	23		2	3	3	3	3	3	3	3			
IX.	Участие в соревнованиях	39	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4		
1	Тренировочные соревнования	0												
2	Контрольные соревнования	0												
X.	Тестирование и контроль	12		6							6			
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	12		6							6			
	Всего часов <small>месяц год</small>	1040	91	101	91	87	93	87	90	91	93	86	68	62

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ П/П	Содержание занятий														
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I.	Теоретическая подготовка	24	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	Физическая культура и спорт в России	1				1									
2	"Всестилевое каратэ" в системе физического воспитания	3									1		1	1	
3	Гигиена, закаливание, режим, питание	3		1				1				1			
4	Врачебный контроль, самоконтроль	3			1				1						1
5	Основы технической подготовки	2						1			1				

6	Основы тактической подготовки	3				1		1			1			
7	Основы методов обучения и тренеровки	2						1	1					
8	Физиологические основы спортивной тренировки	3		1	1								1	
9	Моральный и волевой облик спортсмена	2									1			1
10	Правила техники безопасности	2	1									1		
	Практическая подготовка													
II.	ОФП	445	39	39	37	40	38	35	39	33	42	37	31	35
1	Развитие силы (силовая подготовка)	88	5	9	5	9	7	9	7	6	9	7	6	9
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	93	9	8	9	6	8	9	9	8	7	8	5	7
3	Развитие выносливости	92	8	7	9	9	9	5	6	6	9	9	9	6
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	87	8	9	8	7	8	7	8	6	8	6	6	6
5	Развитие гибкости	85	9	6	6	9	6	5	9	7	9	7	5	7
III.	СФП	336	32	29	34	32	32	26	21	30	27	23	26	24
1	Специальные упрощения сётокан	80	8	5	9	8	9	5	2	9	9	5	5	6
2	Подготовительные упражнения	83	7	7	8	7	8	7	8	8	5	5	7	6
3	Подводящие упражнения	88	8	9	8	8	7	8	5	7	8	8	7	5
4	Имитационные упражнения	85	9	8	9	9	8	6	6	6	5	5	7	7
IV.	Технико-тактическая подготовка	322	29	26	29	27	28	25	28	28	28	27	27	20

1	Базовая техника (Кихон) а) основные стойки; б) перемещения; в) повороты и развороты; г) основные защиты; д) основные удары руками (в верхний и средний уровень); е) основные удары ногами (в верхний и средний уровень); ж) самостраховка при падении.	99	9	7	9	8	9	8	9	8	9	9	8	6
2	Формальные комплексы (Сетокан-ката) а) "Первопричина" №1 ("Тайкиёку Сёдан", всего 20 движений); б) "Мирный дух" №1 ("Хейян Сёдан", всего 21 движение); в) "Мирный дух" №2 ("Хейян Нидан", всего 26 движение).	94	9	8	9	7	9	6	8	9	8	6	9	6
3	Тактическая подготовка (работа с партнером - кумитэ) а) боевые позиции (камаэ);	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	б) полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Кумитэ);	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	в) полностью обусловленная работа с партнером на пять шагов (Кихон-Гохон-Кумитэ);	29	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
	г) полностью обусловленная работа с партнером на три шага (Кихон-Санбон-Кумитэ);	30	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1

V.	Психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
1	Развитие силы и воли (Волевая подготовка)	4	1		1		1					1		
2	Развитие смелости	4			1		1			1				1
3	Развитие настойчивости	4	1				1		1					1
4	Развитие решительности	5		1				1		1		1	1	
5	Развитие инициативности	4			1				1		1		1	
6	Нравственное воспитание	4		1		1					1	1		
VI.	Медико-биологический контроль	6	3											3
1	Прохождение медицинского осмотра	12	6											6
VII.	Восстановительные мероприятия	16		2	2	2	2	2	2	2	2			
VIII.	Инструкторская и судейская практика	23		2	3	3	3	3	3	3	3			
IX.	Участие в соревнованиях	39	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4		
1	Тренировочные соревнования	0												
2	Контрольные соревнования	0												
X.	Тестирование и контроль	12		6							6			
1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	12		6							6			
	Всего часов	1248	109	111	112	112	111	99	102	105	117	96	88	86

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» относятся:

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

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

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

16.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- 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:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6

4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2		3	2	3		3

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	—	-	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по вестилевому каратэ	НП	3
		УТ	1
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615),

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловской не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно – образовательные и учебно-методические ресурсы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2016 г. № 23

2. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя

для ДЮСШ. - М: Советский спорт, 2004

3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2003.

4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск I,2,3,4. Советский спорт 1991 г.

5. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998

6. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум 2005.

7. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе Син-Сёбу. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 1991

9. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

10. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

12. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003.

13. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.

14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.

15. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. - Волгоград 2004

16. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995

17. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.

19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.

Дидактические:

1. Советы юного каратиста: <https://rutube.ru/channel/5470222/videos/>
2. Каратэ Шотокан. Каратэ от теории к практике: <http://master-karate.ru/>

Список интернет ресурсов:

1. <http://karate.ru/> - информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах.
2. <http://ruswkf.ru> - Федерация каратэ России.
3. <http://superkarate.ru/> - каратэ киокушинкай в мире единоборств.
4. <http://skkr.org/> - Союз Киокушин Каратэ России.
5. <http://www.karateworld.ru/> - Мир каратэ.
6. <http://karate-online.org/> - сайт о каратэ шотокан. Уроки каратэ.
7. <http://karatewkf.ru/> - Всемирная Федерация каратэ в России.
8. <http://www.karate.by/> - все о каратэ.
9. <http://fskr.su> - Федерация спортивного каратэ России.
10. <http://karatewkc.ru> - Федерация каратэ WKC России.