**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Общие положения1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной подготовки).

1.2. Цель программы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.2. Объем Программы.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.2.5. Календарный план воспитательной работы.2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

# 3. Система контроля. 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

# 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

# 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

4.2. Учебно-тематический план

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

1. **Общие положения**
   1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «всестилевое каратэ», указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1068 (далее – ФССП).

*Таблица 1*

**Наименование спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

**Номер-код вида спорта «Всестилевое каратэ»: 0900001411Я**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер - код**  **спортивной дисциплины** | | | | | | |
| ОК - весовая категория 38 кг | 090 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| ОК - весовая категория 40 кг | 090 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 42 кг | 090 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 45 кг | 090 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 47 кг | 090 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 50 кг | 090 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 52 кг | 090 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 55 кг | 090 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ОК - весовая категория 57 кг | 090 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| ОК - весовая категория 58 кг | 090 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ОК - весовая категория 60 кг | 090 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - весовая категория 62 кг | 090 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 63 кг | 090 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ОК - весовая категория 65 кг | 090 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 67 кг | 090 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 68 кг | 090 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - весовая категория 70 кг | 090 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - весовая категория 70+ кг | 090 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| ОК - весовая категория 73 кг | 090 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 75 кг | 090 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| ОК - весовая категория 78 кг | 090 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 80 кг | 090 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 83 кг | 090 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 90 кг | 090 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - весовая категория 90+ кг | 090 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК - абсолютная категория | 090 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - командные соревнования | 090 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - ката - годзю-рю | 090 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - ката - вадо-рю | 090 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - ката - ренгокай | 090 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - ката - группа | 090 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - ката - бункай | 090 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - двоеборье | 090 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК - весовая категория 35 кг | 090 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК - весовая категория 40 кг | 090 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК - весовая категория 45 кг | 090 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК - весовая категория 50 кг | 090 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК - весовая категория 55 кг | 090 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ПК - весовая категория 60 кг | 090 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК - весовая категория 65 кг | 090 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК - весовая категория 70 кг | 090 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК - весовая категория 75 кг | 090 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| ПК - весовая категория 75+ кг | 090 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| ПК - весовая категория 80 кг | 090 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| ПК - весовая категория 85 кг | 090 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПК - весовая категория 90 кг | 090 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПК - весовая категория 90+ кг | 090 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПК - весовая категория 95 кг | 090 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| СЗ - весовая категория 36 кг | 090 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| СЗ - весовая категория 39 кг | 090 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| СЗ - весовая категория 42 кг | 090 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| СЗ - весовая категория 45 кг | 090 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| СЗ - весовая категория 48 кг | 090 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| СЗ - весовая категория 51 кг | 090 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| СЗ - весовая категория 54 кг | 090 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| СЗ - весовая категория 57 кг | 090 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - весовая категория 60 кг | 090 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - весовая категория 64 кг | 090 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - весовая категория 68 кг | 090 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - весовая категория 72 кг | 090 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - весовая категория 76 кг | 090 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - весовая категория 76+ кг | 090 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| СЗ - весовая категория 80 кг | 090 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| СЗ - весовая категория 85 кг | 090 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| СЗ - весовая категория 90 кг | 090 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| СЗ - весовая категория 90+ кг | 090 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| СЗ - ката - соло | 090 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - соло с предметом | 090 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - пара | 090 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - пара с предметами | 090 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - группа | 090 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - группа смешанная | 090 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - группа смешанная с предметами | 090 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - группа - приемы ногами | 090 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ - ката - самооборона (2 человека) | 090 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| СЗ - ката - самооборона (4 человека) | 090 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее – НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации ) (далее – УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).
   1. **Целью Программы является**:

* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
* совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
* подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Всестилевое каратэ– вид спорта, объединяющий различные направления и школы каратэ для осуществления соревновательной деятельности.

Обучение разделено на три категории:

* базовые техники — Кихон;
* комплексы упражнений и стоек — Ката;
* поединок между двумя бойцами — Кумитэ.

Поединки, проводимые по всестилевому каратэ делятся на 3 группы, для каждой из которых установлены свои правила:

* ограниченный контакт (удары только обозначаются);
* полный контакт (удары наносятся);
* полный контакт в средствах защиты (удары наносятся противнику, облаченному в средства усиленной защиты).
  1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 10 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап | 4 | 12 | 8-16 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3-6 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 18 | 2-4 |
| Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 7 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап | 4 | 10 | 10-20 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 3-6 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 16 | 2-4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине «всестилевое каратэ») и этапам спортивной подготовки с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов),
* объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки,
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке,
* спортивных результатов,
* возраста обучающегося;

1. учитывает возможность перевода обучающихся из других учреждений;
2. определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.
   1. **Объем Программы.**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| НП 1 | НП 2 | НП 3 | УТ 1 | УТ 2 | УТ 3 | УТ 4 | ССМ | ВСМ |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:** 
     1. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки – двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
* на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте старше 16 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
  + 1. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

**Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| НП | УТ | | ССМ | ВСМ |
| 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 | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

* + 1. Спортивные соревнования – состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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.

**Виды и объем соревновательной деятельности.**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | ССМ | ВСМ |
| 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 |

* + 1. 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, в праздничные дни, в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в спортивные сборные команды Российской Федерации.

* + 1. Физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.
  1. **Годовой учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Годовой учебно-тренировочный план** Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | **Этап начальной подготовки** | | | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | | | | | | **Этап ССМ** | | **Этап**  **ВСМ** | |
| **1** | | **2** | | **1** | | **2** | | | **3** | | | **4** | | **бессрочно** | | **бессрочно** | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 8 | | 10 | | 12 | | | 14 | | | 18 | | 24 | | 32 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | | 3 | | | 3 | | 4 | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-24 | | 12-24 | | 8-16 | | 8-16 | | | 8-16 | | | 8-16 | | 3-6 | | 2-4 | |
| час | % | час | % | час | % | | час | % | | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1. | ОФП | 132 | 42,31 | 176 | 42,31 | 178 | 34,23 | | 214 | 34,29 | | 248 | 34,07 | 236 | 25,21 | 226 | 18,11 | 298 | 17,91 |
| 2. | СФП | 52 | 16,67 | 72 | 17,31 | 106 | 20,38 | | 126 | 20,19 | | 156 | 21,43 | 208 | 22,22 | 276 | 22,12 | 298 | 17,91 |
| 3. | Техническая подготовка | 86 | 27,56 | 102 | 24,52 | 116 | 22,31 | | 140 | 22,44 | | 158 | 21,70 | 234 | 25,00 | 338 | 27,08 | 450 | 27,04 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 36 | 11,54 | 58 | 13,94 | 68 | 13,08 | | 78 | 12,50 | | 88 | 12,08 | 132 | 14,10 | 188 | 15,06 | 250 | 15,02 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 1,92 | | 12 | 1,92 | | 14 | 1,92 | 36 | 3,85 | 60 | 4,81 | 68 | 4,09 |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 1,92 | 8 | 1,92 | 20 | 3,85 | | 24 | 3,85 | | 28 | 3,85 | 32 | 3,42 | 60 | 4,81 | 100 | 6,01 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 4,23 | | 30 | 4,81 | | 36 | 4,95 | 58 | 6,20 | 100 | 8,01 | 200 | 12,02 |
|  | Общее количество | **312** | **100** | **416** | **100** | **520** | **100** | | **624** | **100** | | **728** | **100** | **936** | **100** | **1248** | **100** | **1664** | **100** |

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин**

**«ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»**  Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | **Этап начальной подготовки** | | | | | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | | | | | **Этап ССМ** | | | | **Этап**  **ВСМ** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | | **бессрочно** | | | | **бессрочно** | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 8 | | 8 | | 10 | | 12 | | 14 | | 18 | | | 24 | | | | 32 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 4 | | | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-24 | | 12-24 | | 12-24 | | 10-20 | | 10-20 | | 10-20 | | 10-20 | | | 3-6 | | | 2-4 | | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | | % | час | | | % |
| 1. | ОФП | 104 | 33,33 | 132 | 31,73 | 132 | 31,73 | 128 | 24,62 | 146 | 23,40 | 168 | 23,08 | 198 | 21,15 | 206 | | 16,51 | 268 | | | 16,11 |
| 2. | СФП | 50 | 16,03 | 68 | 16,35 | 68 | 16,35 | 94 | 18,08 | 116 | 18,59 | 136 | 18,68 | 178 | 19,02 | 204 | | 16,35 | 268 | | | 16,11 |
| 3. | Техническая подготовка | 120 | 38,46 | 160 | 38,46 | 160 | 38,46 | 198 | 38,08 | 238 | 38,14 | 278 | 38,19 | 358 | 38,25 | 488 | | 39,09 | 592 | | | 35,57 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 32 | 10,26 | 48 | 11,54 | 48 | 11,54 | 50 | 9,62 | 62 | 9,94 | 74 | 10,16 | 86 | 9,19 | 130 | | 10,42 | 168 | | | 10,09 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 1,53 | 12 | 1,92 | 14 | 1,92 | 30 | 3,21 | 60 | | 4,81 | 68 | | | 4,09 |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 1,92 | 8 | 1,92 | 8 | 1,92 | 20 | 3,84 | 24 | 3,84 | 28 | 3,85 | 28 | 2,98 | 60 | | 4,81 | 100 | | | 6,01 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 4,23 | 26 | 4,17 | 30 | 4,12 | 58 | 6,20 | 100 | | 8,01 | 200 | | | 12,02 |
|  | Общее количество | **312** | **100** | **416** | **100** | **416** | **100** | **520** | **100** | **624** | **100** | **728** | **100** | **936** | **100** | **1248** | | **100** | **1664** | | | **100** |

* 1. **Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоко моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

*Таблица 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся, формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3 | Техника безопасности | Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых учреждением. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на развитие:   * изобретательности и логического мышления, * умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи, * умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). | В течение года |
| 5. | Нравственное воспитание | | |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта России, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. С обучающимися ежегодно проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами.

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 а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, 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.

**План антидопинговых мероприятий.**

*Таблица 9*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| НП | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| 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 |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| УТ | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| 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 |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| ССМ,  ВСМ | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленмаксимальные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике.  Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раза в год | Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовывать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**.

Инструкторско-судейскую практику целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

* привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
* овладение терминологией вида спорта и применение ее на занятиях;
* овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
* развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
* самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

* проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
* ведение журнала, составление конспекта занятия;
* проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;
* помощь тренеру-преподавателю в обучении технике, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
* подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
* судейство соревнований;

Для получения судейской практики обучающиеся должны освоить следующие навыки:

* уметь составить положение для проведения первенства школы;
* участие в судействе официальных соревнований;

**План инструкторской и судейской практики**

*Таблица 10*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Мероприятие | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| УТ | 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 вида спорта, умению решать ситуативные вопросы. |
| Практические занятия | в течение  года | Необходимо постепенное приобретение практических занятий 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». |
| ССМ,  ВСМ | Инструкторская практика: | | |
| Теоретические занятия | в течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей 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 Положение о проведении спортивного соревнования.  Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». |

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено только при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в медицинских учреждениях по месту жительства.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки на любом этапе должен сопровождаться медицинским обеспечением спортсменов, посредством организации систематического медицинского контроля в Центре спортивной медицины. Это необходимо для своевременного выявления любых отклонений в здоровье спортсменов и, корректировки или временного прекращения тренировочной нагрузки.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
* выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

*Таблица 11*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| НП | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| УТ | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| ССМ, ВСМ | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

Эффективность учебно-тренировочного процесса обеспечивается только в случае полного восстановления показателей функционального состояния спортсменов после тяжелых физических нагрузок. Поэтому восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после развивающих тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки квалифицированных спортсменов.

Наиболее эффективным восстановительным средством является восстановительная тренировочная нагрузка. Умеренная физическая нагрузка способствует более быстрому протеканию восстановительных процессов в организме.

Эффективными являются и неспецифические физические воздействия стимуляции на функциональные системы организма. Наиболее доступны для снятия нервно-мышечного напряжения физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Значительную роль в восстановительных процессах играет и рациональное питание спортсменов, которое влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

1. **Система контроля.**

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

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 Республики Крым, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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 выполнить 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 Республики Крым и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. 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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

*Таблица 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив 1 г.о. | | | Норматив  2, 3 г.о. | |
| 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 3х10 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 «ОК - 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 1000м | *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 3х10 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 меча 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 меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | *м* | не менее | | | | |
| 4 | | | 3 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестиле6вое каратэ»**

*Таблица 13*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| *Нормативны 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 3х10 м | *с* | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | *см* | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | *количество раз* | не менее | |
| 36 | 30 |
| *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 3х10 м | *с* | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | *см* | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2.7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине (за 1 мин) | *количество раз* | не менее | |
| 32 | 27 |
| *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 |
| *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 меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | *м* | не менее | |
| 5 | 4 |
| *Уровень спортивной квалификации* | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды –  *«третий юношеский спортивный разряд»,*  *«второй юношеский спортивный разряд»,*  *«первый юношеский спортивный разряд»* | | |
| 5.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды –  *«третий спортивный разряд»,*  *«второй спортивный разряд»,*  *«первый спортивный разряд»* | | |

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

*Таблица 14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 3х10 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 | – |
| * + - 1. *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 3х10 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 |
| * + - 1. *Нормативы специальной физической подготовки* | | | | |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | *количество раз* | не менее | |
| 12 | 10 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | *количество раз* | не менее | |
| 10 | 8 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 60 с | *количество раз* | не менее | |
| 70 | 60 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 60 с | *количество раз* | не менее | |
| 40 | 30 |
| * + - 1. *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 | 10 |
| 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 |
| * + - 1. *Уровень спортивной квалификации* | | | | |
| 5.1 | Спортивный разряд *«кандидат в мастера спорта»* | | | |

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

*Таблица 15*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
| *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 3х10 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 | – |
| *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 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 3х10 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 | – |
| *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 |
| *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 меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | *м* | не менее | |
| 10 | 8 |
| *5. Уровень спортивной квалификации* | | | | |
| 5.1. | Спортивное звание «*мастер спорта России*» | | | |

# 3.4. Оценивание знаний по теоретической подготовке проводится тренером-преподавателем в виде письменного тестирования по завершении этапа спортивной подготовки. Результаты оцениваются в системе «зачет – не зачет» и отражается в журнале учета спортивной подготовки.

# **Перечень вопросов для оценивания знаний по теоретической подготовке по завершении этапа начальной подготовки**.

*Таблица 16*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы для проверки теоретических знаний (этап НП) | Правильный ответ |
| **1.** | **«Физическая культура» - это:** |  |
| a) | отдельные стороны двигательных способностей человека |  |
| б) | восстановление здоровья средствами физической реабилитации |  |
| в) | часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств | **+** |
| г) | педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств |  |
| **2.** | **Физическая подготовка подразделяется:** |  |
| a) | общую и специальную | **+** |
| б) | общую |  |
| в) | специальную и подготовительную |  |
| г) | подготовительную и общую |  |
| **3**. | **Специальная техническая подготовка направлена на:** |  |
| a) | овладение техни­кой движений в избранном виде спорта; | **+** |
| б) | овладение тактико-техническими действиями в избранном виде спорта; |  |
| в) | формирование знаний в избранном виде спорта; |  |
| г) | формирование толерантности в избранном виде спорта. |  |
| **4.** | **Тактическое мышление – это:** |  |
| a) | способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию |  |
| б) | оценка соревновательной ситуации |  |
| в) | оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности |  |
| г) | **формирование тактических знаний, умений и навыков** | **+** |
| **5**. | **Рациональное питание обеспечивает:** |  |
| a) | правильный рост и формирование организма |  |
| б) | сохранение здоровья |  |
| в) | высокую работоспособность и продление жизни |  |
| г) | все перечисленное | **+** |
| **6.** | **Главным источником энергии при выполнении продолжительной нагрузки аэробного характера является:** |  |
| a) | гликоген |  |
| б) | **жиры** | **+** |
| в) | мышечная энергия |  |
| г) | лактат |  |
| **7.** | **Сила мышц определяется:** |  |
| a) | **динамометром** | **+** |
| б) | гирей, штангой |  |
| в) | количеством поднятием веса |  |
| г) | специальным прибором |  |
| **8.** | **Цель выступления в соревнованиях:** |  |
| a) | участие |  |
| б) | желание показать наивысший результат |  |
| в) | **достижение победы либо лучшего результата** | **+** |
| г) | побитие рекорда |  |
| **9.** | **Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта:** |  |
| a) | положение о соревнованиях | **+** |
| б) | устав соревнований |  |
| в) | правила соревнований |  |
| г) | план соревнований |  |
| **10.** | **Какая страна является родиной Олимпийских игр:** |  |
| a) | Италия |  |
| б) | Китай |  |
| в) | Греция | **+** |
| г) | Египет |  |

# **Перечень вопросов для оценивания знаний по теоретической подготовке по завершении учебно-тренировочного этапа**.

*Таблица 17*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы для проверки теоретических знаний (этап УТ) | Правильный ответ |
| **1.** | **Двигательные (физические) способности – это:** |  |
| a) | **индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека** | **+** |
| б) | умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия |  |
| в) | особенности, обеспечивающие двигательную деятельность |  |
| г) | врожденные морфофункциональные качества |  |
| **2.** | **Что являются основными средствами специальной физической подготовки:** |  |
| a) | обще подготовительные упражнения |  |
| б) | игровые упражнения |  |
| в) | **соревновательные и специально подготовительные упражнения** | **+** |
| г) | упражнения из других видов спорта |  |
| **3.** | **Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:** |  |
| a) | специально подготовительные |  |
| б) | **имитационные** | **+** |
| в) | обще развивающие |  |
| г) | подводящие |  |
| **4.** | **Объем техники – это:** |  |
| a) | общее число технических приемов; |  |
| б) | общее число технических приемов, которые не умеет выполнять спортсмен; |  |
| в) | общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен; | **+** |
| г) | разнообразия технических при­емов. |  |
| **5.** | **Степень развития тактического мышления – это результат:** |  |
| a) | **тактической подготовки** | **+** |
| б) | игровой подготовки |  |
| в) | научно-методического обеспечения |  |
| г) | теоретической подготовки |  |
| **6.** | **Психологическая подготовка – это:** |  |
| a) | процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию; | **+** |
| б) | процесс, направленный на создание у спортсменов состояния моральной готовности к соревнованию; |  |
| в) | процесс, направленный на создание у спортсменов состояния физической готовности к соревнованию; |  |
| г) | процесс, направленный на создание у спортсменов состояния технической готовности к соревнованию. |  |
| **7.** | **Как называется временное снижение работоспособности?** |  |
| a) | усталость |  |
| b) | напряжение |  |
| c) | утомление | **+** |
| d) | передозировка |  |
| **8.** | **Врачебный контроль – это:** |  |
| a) | медицинское обследование; |  |
| б) | комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями; | **+** |
| в) | комплексное медицинское обследование физического развития; |  |
| г) | комплексное медицинское обследование функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями. |  |
| **9.** | **Чем регламентируется допуск участников соревнований?** |  |
| a) | приказом министерства |  |
| б) | разрядными требованиями |  |
| в) | уставом спортшколы |  |
| г) | положением о соревнованиях | **+** |
| **10.** | **Что означает термин «Олимпиада»?** |  |
| a) | четырехлетний период между Олимпийскими играми | **+** |
| б) | первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры |  |
| в) | синоним Олимпийских игр |  |
| г) | соревнования, проводимые во время Олимпийских игр |  |

# **Перечень вопросов для оценивания знаний по теоретической подготовке по завершении этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства**.

*Таблица 18*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы для проверки теоретических знаний (этап ССМ, ВСМ) | Правильный ответ |
| **1.** | **Перечислите главные физические качества:** |  |
| a) | координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота |  |
| б) | ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость | **+** |
| в) | общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость |  |
| г) | общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость |  |
| **2.** | **На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:** |  |
| a) | физической подготовки |  |
| б) | спортивных результатов |  |
| в) | технико-тактической подготовки |  |
| г) | **спортивной тренировки** | **+** |
| **3.** | **Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:** |  |
| a) | функциональной устойчивостью |  |
| б) | **обшей выносливостью** | **+** |
| в) | физической работоспособностью |  |
| г) | физической подготовленностью |  |
| **4.** | **Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:** |  |
| a) | психическая подготовка |  |
| б) | интегральная подготовка |  |
| в) | специфическая подготовка |  |
| г) | **волевая подготовка** | **+** |
| **5.** | **Основная задача этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:** |  |
| a) | формирование необходимого основного фонда двигательных умений |  |
| б) | **совершенное и вариативное владение спортивной техникой** | **+** |
| в) | подготовка к соревнованиям и участие в них |  |
| г) | обеспечение всесторонней физической подготовленности |  |
| **6.** | **Состояние стартовой лихорадки, стартовой апатии, боевой готовности, самоуспокоенности относятся к:** |  |
| a) | **предстартовым** | **+** |
| б) | после соревновательным |  |
| в) | вводно-подготовительным |  |
| г) | волевым |  |
| **7.** | **Основными причинами переутомления являются:** |  |
| a) | серьезные физические, умственные и эмоциональные нагрузки; |  |
| б) | серьезные физические, умственные и эмоциональные нагрузки, неправильное питание, дефицит сна и полноценного отдыха, сложность адаптации к определенным условиям, гиподинамия; | **+** |
| в) | дефицит сна и полноценного отдыха; |  |
| г) | неправильное питание, дефицит сна и полноценного отдыха, сложность адаптации к определенным условиям, гиподинамия. |  |
| **8.** | **Успешное выступление в соревнованиях зависит от:** |  |
| a) | высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, психологической готовности; | **+** |
| б) | высокого уровня технической, тактической, физической и специальной подготовленности спортсмена; |  |
| в) | высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена; |  |
| г) | высокого уровня мастерства тренера-преподавателя. |  |
| **9.** | **На каких правах врач соревнований входит в состав судейской коллегии?** |  |
| a) | на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению | **+** |
| б) | на правах врача |  |
| в) | на правах судьи по медицинскому обеспечению |  |
| г) | на правах врача и независимого наблюдателя |  |
| **10.** | **В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?** |  |
| a) | 1908 году |  |
| б) | 1911 году | **+** |
| в) | 1912 году |  |
| г) | 1916 году |  |

1. **Рабочая программа.**

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки. Изучаемый материал распределяется по годам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

В годичном цикле многолетней подготовки различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. На построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

* обще-подготовительный,
* специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается. Основная направленность обще-подготовительного этапа — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используется.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде сохранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Главной целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности обучающегося для достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основными средствами спортивной тренировки являются следующие группы упражнений, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства обучающихся:

* обще-подготовительные – упражнения для всесторонней двигательной и функциональной подготовки из родственных и других видов спорта;
* вспомогательные – упражнения, благодаря которым строится фундамент для последовательного совершенствования спортивного мастерства (элементы из подводящих упражнений);
* специально-подготовительные – упражнения, включающие элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств;
* соревновательные – собственно соревновательные технические действия и их комбинации.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных методов – непрерывного и интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением учебно-тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах.

В качестве самостоятельных практических методов используют игровой и соревновательный методы выполнения упражнений. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной формой организации занятий является тренировка, которая состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. В каждой части тренировки решаются определенные задачи.

Подготовительная часть (разминка) длится от 15 до 30-40 минут в зависимости от задач и подготовленности группы.

Задачи: повысить эмоциональное состояние и работоспособность обучающихся, подготовить их к основной части, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Развивать и совершенствовать быстроту, силу, ловкость, гибкость и воспитывать смелость, решительность, упорство и т.п.

Основная часть рассчитана на 40-60 мин.

Задачи: изучить технику и тактику, совершенствовать физические и волевые качества.

При построении основой части тренер-преподаватель должен руководствоваться следующими методическими положениями:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм подготовлен к закреплению новых и оценке знакомых двигательных действий.

2. Рекомендуется такая последовательность упражнений: совершенствование техники, тактики, быстроты, ловкости, силы, силовой выносливости, волевых качеств.

3. Наивысшая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части и постепенно снижаться в последней трети.

Заключительная часть 5-10 мин.

Задачи: постепенно снижать нагрузку, подвести итоги занятия и при необходимости дать задание на дом.

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки происходит обучение базовой технике всестилевого каратэ. При этом необходимо выстроить процесс обучения таким образом, чтобы формирование двигательных программ осуществлялось на основе дидактических подходов к обучению: соблюдение методики исходя из этапов обучения (начального разучивания, углублённого разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия), оптимальное распределение учебного материала на основе положительного переноса двигательных навыков, обеспечение наглядности, дозировки упражнений и др.

Методы воспитания физических качеств: повторный, переменный, повторно – переменный, соревновательный.

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка проводится в течение всего годичного цикла тренировки.

Средства общей физической подготовки:

* 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).
* 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, комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.
* спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**Специальная физическая подготовка.**

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств:

* быстрота,
* выносливость,
* ловкость.

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 каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

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.).

**Техническая подготовка.**

Обучение основным положениям, элементам и приемам техники:

* + - стойки:
* фронтальная (зенкутсу-дачи)
* боковая (кибадачи)
* защитная (кокутсу-дачи)
* удары руками:
* удар рукой вперёд (ой цки)
* круговой удар (маваши цки)
* удар на от мышь 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 из нутри (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.

**Тактическая подготовка.**

Цель: овладеть первоначальными знаниями и навыками тактики каратэ.

Простейшие способы тактической подготовки изучаются одновременно с освоением приемов:

* приемы (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.);
* передвижение по ковру во время поединка: вперед, назад, в сторону;
* благоприятные положения для проведения контрприемов.

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене, по созданию системы специальных знаний по виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.). Учебно-тренировочные занятия по теории проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий.

* 1. История возникновения вида спорта и его развитие.
* *Зарождение и развитие вида спорта.*
* *Автобиографии выдающихся спортсменов.*
* *Чемпионы и призеры Олимпийских игр.*
  1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
* *Понятие о физической культуре и спорте.*
* *Формы физической культуры.*
* *Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.*
  1. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
* *Понятие о гигиене и санитарии.*
* *Уход за телом, полостью рта и зубами.*
* *Гигиенические требования к одежде и обуви.*
* *Соблюдение гигиены на спортивных объектах.*

1. Закаливание организма.

* *Знания и основные правила закаливания.*
* *Закаливание воздухом, водой, солнцем.*
* *Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.*

1. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

* *Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.*
* *Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.*
* *Понятие о травматизме.*

1. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

* *Понятие о технических элементах вида спорта.*
* *Теоретические знания по технике их выполнения.*

1. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

* *Классификация спортивных соревнований.*
* *Команды (жесты) спортивных судей.*
* *Положение о спортивном соревновании.*
* *Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.*
* *Состав и обязанности спортивных судейских бригад.*
* *Обязанности и права участников спортивных соревнований.*
* *Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.*

1. Режим дня и питание обучающихся.

* *Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.*
* *Роль питания в жизнедеятельности.*
* *Рациональное, сбалансированное питание.*

1. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

* *Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.*

**Психологическая подготовка.**

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях 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.

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.**

Этапные и текущие медицинские обследования.

Самоконтроль:

* объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс,
* субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий: душ, баня, водные процедуры.

**Тестирование и контроль.**

Текущий контроль.

Промежуточная аттестация в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

## **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в соревнованиях в течение года. Анализ соревнований. Разбор ошибок.

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе.**

Спортивная подготовка на этапе приобретает черты специфической направленности.

Несмотря на появление соревновательной практики по принятым во всестилевом каратэ соревновательным упражнениям (спортивные поединки (кумитэ), ката, ката-бункай, ката с предметом), спортивная тренировка осуществляется на принципе «многоборности». То есть, все спортсмены овладевают в равной степени специфическими соревновательными программами и первоначальным опытом выступления в соревнованиях в избранных спортивных дисциплинах.

Воспитание физических качеств начинает приобретать специализированный характер, для чего могут использоваться отдельные учебно-тренировочные занятия избирательной направленности. Вместе с тем, доля игрового метода в учебно-тренировочном процессе остаётся достаточной и постепенно уменьшается.

**Общая физическая подготовка.**

Упражнения выполняются с использованием методов, предъявляющих повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся (переменный, повторно – переменный, интервальный)

В качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

* циклические упражнения на выносливость (бег, плавание и т.п.)
* силовая подготовка (упражнения с весом собственного тела, отягощениями, в парах и т.п.)
* скоростно – силовые упражнения (ускорения, различные прыжки, снарядовая гимнастика и др.)
* общая гибкость (наклоны, выпады, махи и др.)
* двигательно – координационные способности (упражнения в равновесии, с малыми мячами и другим инвентарём игры и др.)
* комплексное воспитание физических качеств (подвижные и спортивные игры).

## **Специальная физическая подготовк**а.

Особое внимание уделяется воспитанию двигательно – координационных способностей, быстроты (в том числе быстроты реакции), скоростно – силовым способностям и специальной гибкости.

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств:

* быстрота реакции и движений (целостные технико – тактические действия, применение специального инвентаря и подвижных игр).
* улучшение координационных способностей (контрастные и вариативные упражнения);
* скоростно – силовые способности (прыжки, метания, толкания, и подобные упражнения, приближенные к специфике всестилевого каратэ.

## **Техническая подготовка.**

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники всестилевого каратэ за счёт предъявления повышенных требований к параметрам изученной техники.

Осуществляется переход от базовой техники – к соревновательной, так как занимающиеся приступают к соревновательной деятельности. В это время спортсмены овладевают технико – тактическими взаимодействиями, активно используют дополнительное оборудование и инвентарь, стимулирующие параметры техники (тренажёры, лапы, мешки и др.).

* 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.

## **Тактическая подготовка.**

Изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание. 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 поединки.

Дистанции: дальняя, средняя, ближняя.

Способы подготовки атаки.

Основные передвижения по татами.

### Тактика проведения схваток.

### Тактика ведения поединка.

### Тактика участия в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка.**

* 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
* *Физическая культура и спорт как социальные феномены.*
* *Спорт – явление культурной жизни.*
* *Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.*
  1. История возникновения олимпийского движения.
* ***Зарождение олимпийского движения.***
* ***Возрождение олимпийской идеи.***
* ***Международный Олимпийский комитет (МОК).***
  1. Режим дня и питание обучающихся.
* *Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.*
* *Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.*
* *Рациональное, сбалансированное питание.*
  1. Физиологические основы физической культуры.

# *Спортивная физиология.*

# *Классификация различных видов мышечной деятельности.*

# *Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.*

* *Физиологические механизмы развития двигательных навыков.*
  1. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
* *Структура и содержание Дневника обучающегося.*
* *Классификация и типы спортивных соревнований.*
  1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
* *Спортивная техника и тактика.*
* *Двигательные представления.*
* *Методика обучения. Метод использования слова.*
* *Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.*
  1. Психологическая подготовка.
* *Характеристика психологической подготовки.*
* *Общая психологическая подготовка.*
* *Базовые волевые качества личности.*
* *Системные волевые качества личности.*
  1. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
* *Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.*
* *Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.*
  1. Правила вида спорта.
  + *Деление участников по возрасту и полу.*
  + *Права и обязанности участников спортивных соревнований.*
  + *Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.*

## **Психологическая подготовка.**

## На этапе 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.

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.

## **Инструкторская и судейская практика.**

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии.

Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.

Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

## **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

Этапные и текущие медицинские обследования.

Самоконтроль:

* объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс,
* субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий: душ, баня, водные процедуры.

**Тестирование и контроль.**

Текущий контроль.

Промежуточная аттестация в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

## **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в соревнованиях в течение года. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца.

**4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

На этапе происходит дальнейшее совершенствование технико – тактической подготовки, которая должна характеризоваться стабильностью и высокой степенью вариативности, отражающей специфику соревновательной деятельности во всестилевом каратэ. На этом этапе происходит окончательная спортивная ориентация спортсменов по принятым в каратэ соревновательным упражнениям: спортивные поединки (кумитэ), ката, ката-бункай, ката с предметом. Физическая подготовка спортсмена приобретает черты специфики ведения соревновательной деятельности и подбор средств и методов тренировки физических качеств и способностей должен воссоздавать режим ведения соревновательной деятельности. В связи с этим, в учебно-тренировочном процессе появляется всё большее количество упражнений анаэробного и смешанного режима энергообеспечения, применяются методы интервального выполнения упражнений, увеличивается их доля в общем объёме нагрузок. Соревновательная подготовка становится одной из ведущих в учебно-тренировочном процессе, и может выполняться как в рамках тренировок технико – тактической направленности, так и отдельных занятий, избирательной соревновательной направленности. Начинается направленная работа по выработке индивидуального стиля ведения спортивного поединка, «коронной» техники включая соревновательный набор формальных упражнений (ката), то есть спортивная тренировка приобретает черты индивидуализации подготовки. В тренировку включаются занятия интегральной направленности, осуществляется планомерная работа по достижению необходимой кумуляции тренировочного эффекта.

**Общая физическая подготовка.**

В качестве средств тренировки шире используются комплексы специально подготовленных упражнений:

* циклические упражнения на выносливость в основном в смешанном режиме энергообеспечения,
* силовые упражнения с отягощениями, в том числе на тренажёрах,
* специально – подготовительные упражнения направленные на развитие мышечных групп и функциональных систем, непосредственно обеспечивающих двигательную деятельность, упражнения специальной разминки, характерные для всестилевого каратэ,
* спортивные игры по упрощённым правилам и элементы игровых видов спорта.

## **Специальная физическая подготовк**а.

## Специальная физическая подготовка заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональная подготовка: быстрота, скоростно – силовая подготовка, специальная и скоростная выносливость и гибкость.

## **Техническая подготовка.**

Базовая и соревновательная техника всестилевого каратэ, технико – тактические упражнения в усложнённых и вариативных условиях, соревновательная подготовка по направлению соревновательной деятельности: кумитэ, ката, бункай, ката с предметом индивидуализация подготовки

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).

* 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.

## **Тактическая подготовка.**

Создать условия для неуклонного совершенствования тактики: усложнение двигательных действий и их вариативность, совершенствование тактической подготовки путём выполнения разнообразных тренировочных заданий, моделирование соревновательных ситуаций, режимов соревновательной деятельности и её специфики. Регулярное участие в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка.**

* + 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
* *Олимпизм как метафизика спорта.*
* *Социокультурные процессы в современной России.*
* *Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.*

2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.

# *Понятие травматизма.*

# *Синдром «перетренированности».*

* *Принципы спортивной подготовки.*

1. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

* *Индивидуальный план спортивной подготовки.*
* *Ведение Дневника обучающегося.*
* *Классификация и типы спортивных соревнований.*
* *Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.*

1. Психологическая подготовка.

* *Характеристика психологической подготовки.*
* *Общая психологическая подготовка.*
* *Базовые волевые качества личности.*
* *Системные волевые качества личности.*
* *Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.*

1. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

* *Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.*
* *Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.*
* *Система спортивных соревнований.*
* *Система спортивной тренировки.*
* *Основные направления спортивной тренировки.*

1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

* *Основные функции и особенности соревнований.*
* *Общая структура спортивных соревнований.*
* *Судейство спортивных соревнований.*
* *Спортивные результаты.*
* *Классификация спортивных достижений.*

1. Восстановительные средства и мероприятия.

* *Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.*
* *Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.*
* *Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.*
* *Особенности применения восстановительных средств.*

## **Психологическая подготовка.**

### Воспитание личностных качеств, обеспечивающих ведение соревновательной деятельности: смелость и решительность, упорство, умение терпеть болевые ощущения.

## **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.

Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий,

## **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

Этапные и текущие медицинские обследования.

Углубленное медицинское обследование спортсменов.

Самоконтроль:

* объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
* субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий: душ, баня, водные процедуры.

**Тестирование и контроль.**

Текущий контроль.

Промежуточная аттестация в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

## **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в соревнованиях в течение года. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца.

**4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.**

Учебно-тренировочный процесс становится ориентированным на индивидуализацию подготовки, основанную на индивидуальных возможностях каждого спортсмена и выработку собственного стиля ведения соревновательной борьбы и «коронной техники». На этом этапе происходит окончательная ориентация спортсмена по видам соревновательных упражнений: кумитэ, ката, ката с предметом, ката-бункай, двоеборье и участие как правило только в этих видах соревновательных программ. Тренировочные нагрузки в полной мере отражают и моделируют режим соревновательной деятельности и достигают предельных для каждого спортсмена значений. В период сохранения высоких спортивных результатов, перед тренером-преподавателем и спортсменом стоит задача поиска скрытых возможностей спортсмена, позволяющих стимулировать уровень его подготовленности и спортивные результаты.

**Общая физическая подготовка.**

В качестве средств тренировки шире используются комплексы специально подготовленных упражнений:

* циклические упражнения на выносливость в основном в смешанном режиме энергообеспечения,
* силовые упражнения с отягощениями, в том числе на тренажёрах,
* скоростно – силовые и другие упражнения, максимально приближенные по своему режиму выполнения к специфике соревновательной деятельности,
* специально – подготовительные упражнения направленные на развитие мышечных групп и функциональных систем, непосредственно обеспечивающих двигательную деятельность, упражнения специальной разминки, характерные для всестилевого каратэ,
* спортивные игры по упрощённым правилам и элементы игровых видов спорта.

## **Специальная физическая подготовк**а.

Различные упражнения специальной физической подготовки:

* специальная выносливость,
* скоростная выносливость,
* нанесение ударов по предметам,
* использование специального оборудования и тренажёров,
* элементы борьбы и другие упражнения, наиболее полно приближенные к режиму соревновательной работы.

## **Техническая подготовка.**

Выполнение технических и технических упражнений в соответствии с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса, выработка индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы и «коронной техники», моделирование соревновательных режимов выполнения упражнений, подготовка по направлению соревновательной деятельности: кумитэ, ката, ката-бункай, двоеборье и регулярное участие в соревнованиях.

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.

* ката:

- мастерский,

* атакующие действия поединка:
* защита + нападение;
* защита + бросок + удержание + болевой;
* атака + бросок + удержание + болевой.

## **Тактическая подготовка.**

Тактические задания, учебные поединки, изучение и выполнение программ ката и ката-бункай, двоеборье, выступление на соревнованиях, дальнейшее стимулирование и поиск скрытых резервов увеличения и удержания спортивных результатов.

**Теоретическая подготовка.**

* + 1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

# *Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания.*

# *Патриотическое и нравственное воспитание.*

# *Правовое воспитание.*

* + *Эстетическое воспитание.*

2. Социальные функции спорта.

* *Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).*
* *Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).*
* *Функция социальной интеграции и социализации личности.*

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

* *Индивидуальный план спортивной подготовки.*
* *Ведение Дневника обучающегося.*
* *Классификация и типы спортивных соревнований.*
* *Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.*

1. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

* *Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.*
* *Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.*
* *Система спортивных соревнований.*
* *Система спортивной тренировки.*
* *Основные направления спортивной тренировки.*

1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

* *Основные функции и особенности спортивных соревнований.*
* *Общая структура спортивных соревнований.*
* *Судейство спортивных соревнований.*
* *Спортивные результаты.*
* *Классификация спортивных достижений.*
* *Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.*

## **Психологическая подготовка.**

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.

## **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.

Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий,

## **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

Этапные и текущие медицинские обследования.

Углубленное медицинское обследование спортсменов.

Самоконтроль:

* объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
* субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика, питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

**Тестирование и контроль.**

Текущий контроль.

Промежуточная аттестация в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

## **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований. Разбор ошибок.

Увеличение доли соревновательной практики.

**4.2. Учебно-тематический план**

*Таблица 19*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Виды подготовки | Объем времени в год | Сроки проведения | Краткое содержание |
| **Этап начальной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **в минутах** |  |  |
| *Всего на этапе до одного года обучения/*  *свыше одного года обучения* | *120/180* |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие. | 22/33 | январь | Зарождение и развитие вида спорта.  Автобиографии выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | 22/33 | февраль | Понятие о физической культуре и спорте.  Формы физической культуры.  Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | 22/33 | март | Понятие о гигиене и санитарии.  Уход за телом, полостью рта и зубами.  Гигиенические требования к одежде и обуви.  Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма. | 22/33 | апрель | Знания и основные правила закаливания.  Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. | 22/33 | май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.  Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.  Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. | 22/33 | сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта.  Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта. | 22/34 | октябрь | Классификация спортивных соревнований.  Команды (жесты) спортивных судей.  Положение о спортивном соревновании.  Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.  Состав и обязанности спортивных судейских бригад.  Обязанности и права участников спортивных соревнований.  Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся. | 23/34 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.  Роль питания в жизнедеятельности.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. | 23/34 | декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Практическая подготовка** | **в часах** | ***«ката»*** |  |
| *Всего на этапе до одного года обучения/*  *свыше одного года обучения* | *310/413* | *310/413* |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 132/176 | 104/132 | в течении года |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 52/72 | 50/68 | в течении года |
| Техническая подготовка | 86/102 | 120/160 | в течении года |
| Восстановительные мероприятия | 0/0 | 0/0 | в течении года |
| Тестирование и контроль | 6/6 | 6/6 | май, август, декабрь |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0/2 | 0/2 | август, сентябрь |
| Тактическая подготовка | 24/45 | 20/35 | в течении года |
| Психологическая подготовка | 10/10 | 10/10 | в течении года |
| **Учебно-тренировочный**  **этап** | **Темы по теоретической подготовке** | **в минутах** |  |  |
| *Всего на этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения* | *600/960* |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. | 72/108 | январь | Физическая культура и спорт как социальные феномены.  Спорт – явление культурной жизни.  Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.  Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения. | **66/102** | февраль | **Зарождение олимпийского движения.**  **Возрождение олимпийской идеи.**  **Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся. | 66/108 | март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.  Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры. | 66/108 | апрель | Спортивная физиология.Классификация различных видов мышечной деятельности.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. | 66/102 | май | Структура и содержание Дневника обучающегося.  Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки.  Основы техники вида спорта. | 66/108 | сентябрь | Спортивная техника и тактика.  Двигательные представления.  Методика обучения. Метод использования слова.  Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка. | 66/108 | октябрь | Характеристика психологической подготовки.  Общая психологическая подготовка.  Базовые волевые качества личности.  Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. | 66/108 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.  Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям. |
| Правила вида спорта. | 66/108 | декабрь | Деление участников по возрасту и полу.  Права и обязанности участников спортивных соревнований.  Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Практическая подготовка** | **в часах** | ***«ката»*** |  |
| *Всего на этапе 1г.о./2г.о./3г.о./4г.о.* | *510/614/*  *718/920* | *510/614/*  *718/920* |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 178/214/  248/236 | 128/146/  168/198 | в течении года |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 106/126/  156/208 | 94/116/  136/178 | в течении года |
| Техническая подготовка | 116/140/  158/234 | 198/238/  278/358 | в течении года |
| Инструкторская и судейская практика | 10/12/  14/36 | 8/12/  14/30 | в течении года |
| Восстановительные мероприятия | 10/14/  18/22 | 10/14/  18/18 | в течении года |
| Тестирование и контроль | 6/6/  6/6 | 6/6/  6/6 | май, август, декабрь |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4/4/  4/4 | 4/4/  4/4 | август, сентябрь |
| Тактическая подготовка | 40/52/  54/92 | 30/42/  54/60 | в течении года |
| Психологическая подготовка | 18/16/  24/24 | 10/10/  10/10 | в течении года |
| Участие в спортивных соревнованиях | 22/30/  36/58 | 22/26/  30/58 | в течении года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Темы по теоретической подготовке** | **в минутах** |  |  |
| *Всего на этапе* | *1200* |  |  |
| Олимпийское движение.  Роль и место физической культуры в обществе.  Состояние современного спорта | 174 | январь | Олимпизм как метафизика спорта.  Социокультурные процессы в современной России.  Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/  недотренированность. | 174 | февраль | Понятие травматизма.Синдром «перетренированности».Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. | 168 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки.  Ведение Дневника обучающегося.  Классификация и типы спортивных соревнований.  Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка. | 168 | сентябрь | Характеристика психологической подготовки.  Общая психологическая подготовка.  Базовые волевые качества личности.  Системные волевые качества личности.  Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. | 174 | октябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.  Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.  Система спортивных соревнований.  Система спортивной тренировки.  Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. | 168 | ноябрь | Основные функции и особенности соревнований.  Общая структура спортивных соревнований.  Судейство спортивных соревнований.  Спортивные результаты.  Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия. | 174 | декабрь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.  Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.  Особенности применения восстановительных средств. |
| **Практическая подготовка** | **в часах** | ***«ката»*** |  |
| *Всего на этапе* | *1228* | *1228* |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 226 | 206 | в течении года |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 276 | 204 | в течении года |
| Техническая подготовка | 338 | 488 | в течении года |
| Инструкторская и судейская практика | 60 | 60 | в течении года |
| Восстановительные мероприятия | 50 | 50 | в течении года |
| Тестирование и контроль | 6 | 6 | май, август, декабрь |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | август, сентябрь |
| Тактическая подготовка | 120 | 80 | в течении года |
| Психологическая подготовка | 48 | 30 | в течении года |
| Участие в спортивных соревнованиях | 100 | 100 | в течении года |
| **Этап**  **высшего спортивного мастерства** | **Темы по теоретической подготовке** | **в минутах** |  |  |
| *Всего на этапе* | *600* |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.  Их роль и содержание в спортивной деятельности. | 120 | январь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания.Патриотическое и нравственное воспитание.Правовое воспитание.Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта. | 120 | февраль | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).  Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).  Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. | 120 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки.  Ведение Дневника обучающегося.  Классификация и типы спортивных соревнований.  Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. | 120 | октябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.  Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.  Система спортивной тренировки.  Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. | 120 | ноябрь | Основные функции и особенности спортивных соревнований.  Общая структура спортивных соревнований.  Судейство спортивных соревнований.  Спортивные результаты.  Классификация спортивных достижений.  Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| **Практическая подготовка** | **в часах** | *«ката»* | в течении года |
| *Всего на этапе* | *1654* | *1654* | в течении года |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 298 | 268 | в течении года |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 298 | 268 | в течении года |
| Техническая подготовка | 450 | 592 | в течении года |
| Инструкторская и судейская практика | 68 | 68 | май, август, декабрь |
| Восстановительные мероприятия | 90 | 90 | август, сентябрь |
| Тестирование и контроль | 6 | 6 | в течении года |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | в течении года |
| Тактическая подготовка | 190 | 128 | в течении года |
| Психологическая подготовка | 50 | 30 |  |
| Участие в спортивных соревнованиях | 200 | 200 | в течении года |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

К особенностям 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» относятся:

* для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
* возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Крым по виду спорта «всестилевое каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «всестилевое каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
* в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,  
  а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ».

На этапе начальной подготовки обучение осуществляется по требованиям спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ката», т.к. спортивные соревнования в поединках (кумитэ) проводятся исключительно с 12 лет.

**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

**6.1. Материально-технические условия** реализации этапов спортивной подготовки включают (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**

*Таблица 20*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования  и спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество |
|  | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
|  | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
|  | Зеркало настенное (1,6x2 м) | штук | 6 |
|  | Конус тренировочный | штук | 10 |
|  | Лапа боксерская | пар | 3 |
|  | Лестница координационная | штук | 2 |
|  | Макивара | штук | 8 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Мешок боксерский | штук | 8 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
|  | Мяч теннисный | штук | 12 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Платформа балансировочная | штук | 4 |
|  | Подушка боксерская | штук | 4 |
|  | Секундомер | штук | 3 |
|  | Скакалка | штук | 12 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 6 |
|  | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
|  | Эспандер-жгут резиновый | штук | 12 |

* **обеспечение спортивной экипировкой**

*Таблица 21*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| НП | | УТ | | ССМ | | ВСМ | |
| 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 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Шлем защитный  (для каратэ) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 17. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 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.
  1. **Кадровые условия реализации Программы**.
     1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

* + 1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

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

* + 1. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года. Работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы**.
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1068 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1336 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».
* Всестилевое каратэ. Рекомендации по составлению примерных учебных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - Москва, 2022.
* Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара-каратэ». Ф.А.Вещиков. Издательство «Советский спорт», 2011.
* Тесты в физическом воспитании школьников: По­собие для учителя. Лях В.И. - М.: ООО Издательство ACT, 1998. - 272 с.
* Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки. Прокудин К.В. - Коломна, 2000. - 186 с.
* Классическое карате. М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка 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» (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.
* http://[www.askarate.ru](http://www.askarate.ru/) Федерация всестилевого каратэ Российской Федерации.