**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ГБУ ДО РК «Спортивная школа № 5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ким Д.Л.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки   
по виду спорта «каратэ»**

**I.** **Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «**каратэ**» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: ката, весовая категория, командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1093 (далее – ФССП).

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

**II. 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц  Проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Для спортивных дисциплин «ката» | | | |
| НП - 1 | 3 | 7 | 12 |
| НП - 2 | 7 | 12 |
| НП - 3 | 7 | 12 |
| УТ-1 Т (СС) - 1 | 4 | 10 | 8 |
| УТ-2 Т (СС) - 2 | 10 | 8 |
| УТ-3 Т (СС) - 3 | 10 | 8 |
| УТ-4 Т (СС) - 4 | 10 | 8 |
| ССМ | Без ограничений | 14 | 4 |
| ВСМ | Без ограничений | 16 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» | | | |
| НП - 1 | 2 | 10 | 12 |
| НП - 2 | 10 | 12 |
| УТ-1 Т (СС) - 1 | 2-4 | 12 | 8 |
| УТ-2 Т (СС) - 2 | 12 | 8 |
| УТ-3 Т (СС) - 3 | 12 | 8 |
| УТ-4 Т (СС) - 4 | 12 | 8 |
| ССМ | Без ограничений | 14 | 4 |
| ВСМ | Без ограничений | 16 | 1 |

2.2. Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| **НП** | | **УТ Т(СС)** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Св.трёх лет |
| Для спортивных дисциплин «ката» | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

• учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);

• учебно-тренировочные мероприятия;

• самостоятельная подготовка;

• спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; контрольные мероприятия;

• инструкторская и судейская практика;

• медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

2.**4. учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды учебно тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начально й подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствова ния спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более  2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |  |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

2.5. спортивные соревнования

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенст-вования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше  года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

**2.6. Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализаци) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 8 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (чел): для спортивной дисциплины «ката» | | | | | |
| 12 | | 8 | | 4 | 1 |
| Наполняемость групп (чел) для спортивных дисциплин  «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | |
| 12 | | 8 | | 4 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 160 | 195 | 320 | 290 | 270 | 340 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | 40 | 100 | 150 | 270 | 370 |
| 3. | Участие в спортивных мероприятиях | - | - | 10 | 60 | 120 | 180 |
| 4. | Техническая подготовка | 105 | 105 | 105 | 157 | 160 | 300 |
| 5. | Тактическая подготовка | 30 | 55 | 105 | 160 | 240 | 210 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 7 | 19 | 30 | 50 | 80 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 7 | 12 | 20 | 30 | 50 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 19 | 30 | 40 | 50 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 20 | 20 | 40 | 50 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 11 | 12 | 20 | 26 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |
| Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования» | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 110 | 145 | 270 | 240 | 220 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | 40 | 100 | 190 | 270 | 340 |
| 3. | Участие в спортивных мероприятиях | - | - | 10 | 60 | 120 | 180 |
| 4. | Техническая подготовка | 125 | 145 | 165 | 200 | 200 | 310 |
| 5. | Тактическая подготовка | 60 | 65 | 95 | 127 | 250 | 270 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 7 | 19 | 30 | 50 | 80 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 7 | 12 | 20 | 30 | 50 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 19 | 30 | 40 | 50 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 20 | 20 | 40 | 50 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятияобследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 11 | 12 | 20 | 26 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

**2.7. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 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. | **Здоровье сбережение** | | |
| 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 |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий.**

*Таблица 9*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Вид  программ ы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведе ния | Примечания |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное  составление отчета о проведении  мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта.  Честная игра» | Тренер | 1 раз в год |  |
| 3. Проверка  лекарственных препаратов (знакомство с международны м стандартом  «Запрещенный список») |  | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных  спортсменов проверять лекарственные  препараты через  сервисы по проверке препаратов в виде  домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3  лекарственных препарата для  самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопингов ая викторина | «Играй честно» | Тренер | По  назначени ю | Проведение викторины во время тренировочного занятия |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в  процессе  формировани я  антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского  собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей.  Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  Обязательное предоставление  краткого описательного отчета (независимо от  формата проведения родительского  собрания) и 2-3 фото. |
| 7. Семинар  для тренеров | «Виды нарушений  антидопингов ых правил»  «Роль тренера и родителей в процессе  формировани я  антидопингов ой культуры» | Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление  отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся | 1 раз  в год | Прохождение онлайн- курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в  регионе. |
| 4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений  антидопинго вых правил»  «Проверка лекарственн ых средств» | Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2  раза в год |  |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в  процессе  формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского  собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей.  Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление  краткого  описательного отчета (независимо от  формата проведения родительского  собрания) и 2-3 фото. |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающийся | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. |
| 2.Семинар | «Виды нарушений  антидопингов ых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  регионе |

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

***Определения терминов***

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

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

ВАДА **-** Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период– любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА **–** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации  или образовательном  учреждении | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1.Освоение методики судейства соревнований по всестилевому каратэ в различных судейских должностях 2.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организаций | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

* педагогические;
* медико-биологические и гигиенические;
* психологические.

**Факторы педагогического воздействия**, обеспечивающие восстановление работоспособности:

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и в целостном тренировочном процессе на протяжении всего этапа или периода подготовки;
* введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части (заминки) тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.);
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические и гигиенические средства** восстановления:

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса и соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. Начиная с этапа углубленной спортивной подготовки, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические и гигиенические средства восстановления. К ним относятся:

* витаминизация и фармакологическое обеспечение (разрешенные энергетики, адаптогены, ноотропы, антиоксиданты, антигипоксанты, иммуномодуляторы, препараты пластического действия);
* физиотерапия;
* гидротерапия;
* все виды массажа;
* русская парная баня или сауна;
* процедуры закаливающего характера;
* прогулки на свежем воздухе;
* режим дня и питания.

Перечисленные средства восстановления должны назначаться и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

* психорегулирующие (отвлекающие) тренировочные занятия;
* восточные психотехники медитативного характера;
* дыхательные, релаксационные и аутогенные упражнения;
* создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий и отдыха;
* специализированные хроматические и музыкальные воздействия на психику спортсменов;
* комфортабельные условия быта на ТМ;
* разнообразный досуг.

Положительное влияние на психику спортсмена и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировочного занятия и точное их достижение.

**Методические рекомендации**

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию. К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

**III. Система контроля**

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

3.2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.4.  На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки** по виду спорта «каратэ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | | | | **Норматив свыше года обучения** | | | |
| мальчики | | | девочки | | мальчики | | | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплины «ката»** | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | Не более | | | | | | | | |
| 7,3 | | 7,5 | | | 6,7 | | 6,8 | |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | | | | |
| 10,8 | | 11,3 | | | 10,0 | | 10,4 | |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | | | | | | | |
| 115 | 110 | | | 120 | | 115 | | |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | | | | | | | |
| 5 | | 3 | | | 10 | | 6 | |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | Не менее | | | | | | | | |
| +1 | | +3 | | | +3 | | +5 | |
| 1.6 | Вопросы по истории возникновения вида спорта и его развитие |  | Не менее | | | | | | | | |
| хорошо | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «весовые категории», «командные соревнования»** | | | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м | с | Не более | | | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2 | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | Не более | | | |
| 6,1 | 6,3 | 5,5 | 6,2 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | Не менее | | | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2.7 | Вопросы по истории возникновения вида спорта и его развитие |  | Не менее | | | |
| хорошо | | | |

3.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** по виду спорта «каратэ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки «ката»** | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | Не более | |
| 6,0 | 6,0 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | |
| 9,5 | 10,0 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 150 | 150 |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | |
| 15 | 10 |
| 1.5 | Наклоны туловища из положения лёжа на спине, колени согнуты | кол-во раз | Не менее | |
| 30 | 25 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | кол-во раз | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.7 | Вопросы по теории:  Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.  История возникновения олимпийского движения |  | Не менее | |
| хорошо | |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «весовые категории», «командные соревнования»** | | | | |
| 2.1 | Бег на 60 м | с | Не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 2.2 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 160 | 145 |
| 2.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | |
| 18 | 9 |
| 2.5 | Наклоны туловища из положения лёжа на спине, колени согнуты | кол-во раз | Не менее | |
| 30 | 25 |
| 2.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | Не менее | |
| +5 | +6 |
| 2.7 | Вопросы по теории:  Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.  История возникновения олимпийского движения |  | Не менее | |
| хорошо | |

3.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «каратэ»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики/юноши | | Девочки/девушки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки «ката»** | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | Не более | | |
| 5,3 | | 5,5 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | |
| 8,5 | | 9,0 |
| 1.3 | Бег на 200 м | с | Не более | | |
| 40 | 45 | |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | |
| 190 | | 175 |
| 1.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | |
| 30 | | 25 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | кол-во раз | Не менее | | |
| 50 | | 40 |
| 1.7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | Не менее | | |
| +11 | | +15 |
| 1.8 | Вопросы по теории судейской практики. |  | Не менее | | |
| хорошо | | |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «весовые категории», «командные соревнования»** | | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м | с | Не более | | |
| 5,0 | | 5,3 |
| 2.2 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | |
| 8,3 | | 8,7 |
| 2.3 | Бег на 200 м | с | Не более | | |
| 35 | | 40 |
| 2.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | |
| 190 | | 175 |
| 2.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | |
| 30 | | 25 |
| 2.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | кол-во раз | Не менее | | |
| 50 | | 40 |
| 2.7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | Не менее | | |
| +11 | | +15 |
| 2.8 | Вопросы по теории судейской практики. |  | Не менее | | |
| хорошо | | |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовые категории», «командные соревнования»** | | | | | |
| 3.1 | Шпагат продольный | Угол в градусах | Не более | | |
| 180 | | |
| 3.2 | Шпагат продольный | Угол в градусах | Не более | | |
| 180 | | |

3.10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **высшего спортивного мастерства** по виду спорта «каратэ»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Юноши/  юниоры/  мужчины | Девушки/  юниорки/  женщины | |
| **1. Нормативы общей физической подготовки «ката»** | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | Не более | | |
| 5,2 | 5,5 | |
| 1.2 | Челночный бег 4х15 м | с | Не более | | |
| 13,0 | 14,0 | |
| 1.3 | Бег на 200 м | с | Не более | | |
| 35 | 40 | |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | |
| 230 | | 215 |
| 1.5 | Подтягивание в висе на перекладине | кол-во раз | Не менее | | |
| 10 | - | |
| 1.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | |
| - | 40 | |
| 1.7 | Поднимание прямых ног из виса на перекладине до её касания | кол-во раз | Не менее | | |
| 10 | - | |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за | кол-во раз | Не менее | | |
| - | 70 | |
| 1.9 | Вопросы по теории судейской практики. |  | Не менее | | |
| хорошо | | |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «весовые категории», «командные соревнования»** | | | | | |
| 2.1 | Бег на 30 м | с | Не более | | |
| 5,0 | 5,3 | |
| 2.2 | Челночный бег 4х15 м | с | Не более | | |
| 12,7 | 13,7 | |
| 2.3 | Бег на 400 м | с | Не более | | |
| 67 | 72 | |
| 2.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | |
| 240 | 220 | |
| 2.5 | Подтягивание в висе на перекладине | кол-во раз | Не менее | | |
| 15 | - | |
| 2.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | |
| - | 50 | |
| 2.7 | Поднимание прямых ног из виса на перекладине до её касания | кол-во раз | Не менее | | |
| 15 | - | |
| 2.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за | кол-во раз | Не менее | | |
| - | 80 | |
| 2.9 | Вопросы по теории судейской практики. |  | Не менее | | |
| хорошо | | |

3.11. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **учебно-тренировочном этап (этапе спортивной специализации)** | | |
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет) | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд». |
| 2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет) | Спортивные разряды –  «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд». |

|  |  |
| --- | --- |
| **совершенствования спортивного мастерства** | |
| 1 | Спортивные разряд «Кандидат в мастера спорта» |

|  |  |
| --- | --- |
| **высшего спортивного мастерства** | |
| 1 | Спортивное звание «Мастера спорта России» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта**

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

**4.2. Этап начальной подготовки:**

*Целью тренировки* на этапе начальной подготовки на 1-2 году (спортивные поединки) 1-3 году (ката,) является укрепление здоровья; начальная спортивная ориентация, выбор спортивной специализации.

На этапе начальной подготовки происходит обучение базовой технике 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. Вместе с тем, необходимо понимать, что обучение движениям не является механическим запоминанием и воспроизведением. Необходимо создавать условия для его дальнейшего совершенствования и возможности изменения (пластичности). Тренеру необходимо понимать, что требуемой соревновательной техники каратэ можно будет добиться лишь спустя годы продолжительной работы, то есть на последующих этапах обучения, а на этапе начальной подготовки необходимо овладеть лишь базовой техникой по таким её параметрам, которые позволят в дальнейшем придать ей необходимую для каратэ вариативность. При обучении технике преимущественным методом является целостный. Использование различного спортивного инвентаря (лапы, подушки, мешки и др.) с установкой на силу выполнения ударов является нецелесообразным, так как это является усложнением двигательного действия, что не обеспечивается задачами обучения на этапе начальной подготовки и приводит к нарушению техники двигательного действия.

Воспитание физических качеств должно быть ориентировано на широкую фундаментальную подготовку всех физических качеств и способностей с направленным стимулированием двигательно-координационных способностей, гибкости и общей выносливости. Режимы выполнения упражнений носят в основном аэробный характер. Вместе с тем, на этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание специальной физической подготовке, характерной для каратэ: специальная гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности. При этом в небольших количествах появляются упражнения анаэробного характера с постепенным их увеличением к концу этапа подготовки. В силу возрастных особенностей спортсменов, оптимальным средством воспитания физических качеств остаются подвижные игры, направленные как на общую, так и на специальную физическую подготовку, особенно на первом-втором году обучения. На этом этапе расширяются возможности применения различных методов при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, соревновательный. На этом этапе необходимо осуществлять закаливание организма и повышение уровня здоровья, для чего, по возможности, проводить занятия на свежем воздухе (передвижения на лыжах, плавание и др.), одновременно расширяя фонд применяемых средств.

На этапе НП планируются как комплексные, так и избирательные занятия (в основном на ОФП). Организация занятий строится на основе игрового метода, особенно на первом-втором году обучения. Занятия должны иметь высокий эмоциональный фон, разнообразие применяемых средств, стимулировать мотивацию к обучению.

Тренировка на этапе НП приходится на детский и подростковый возраст, что является специфической особенностью, отражающей учебную направленность занятий. При этом у детей и подростков могут наблюдаться затруднения в выполнении сложно координационных упражнений (временное нарушение координации движений), длительных аэробных упражнений (недостаточность развития сердечной мышцы при усиленном развитии скелетных мышц) и анаэробных упражнений (недостаточность функциональных резервов организма). Наблюдается нестабильность реакций в эмоциональной и психической сфере, временно снижается умственная и физическая работоспособность. Форсирование спортивной тренировки подростков может привести к тяжёлым физическим и психическим расстройствам и остановке спортивных результатов впоследствии.

В таблице представлены основные характеристики тренировочного процесса на этапе **начальной подготовки**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты тренировочного процесса** | **Реализация компонентов тренировочного процесса** |
| Цель тренировки | Укрепление здоровья, осуществление разностороннего физического развития и овладение базовой техникой каратэ |
| Задачи тренировки | 1. Обучить основам этикета и поведением в зале, на соревнованиях и отношениях между участниками педагогического процесса;  2. Применять различные средства для укрепления здоровья;  3. Осуществить разностороннее воспитание физических качеств;  4. Обучить техническим элементам, составляющим основу техники каратэ;  5. Приступить к первоначальной специализированной физической подготовке;  6. Обучить элементарным тактическим приёмам и действиям при выполнении соревновательных упражнений. |
| Основные средства тренировки | *Гимнастические упражнения:*  Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, в равновесии, элементарные акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.  *Общеподготовительные упражнения:*  Бег на выносливость, силовые упражнения с весом собственного тела и отягощениями, скоростные и скоростно-силовые упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры.  *Соревновательные упражнения:*  Базовая техника каратэ, предусмотренная программами обучения, технико-тактические взаимодействия.  *Специально-подготовительные упражнения,*  *подводящие упражнения* к базовым техническим приёмам.  *Развивающие упражнения,* направленные на укрепление мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ, противоборства и борцовские упражнения, упражнения с предметами.  *Специально-развивающие упражнения:*  Нанесение ударов на точность, специальные подвижные игры и борцовские упражнения, упражнения с предметом др.  *Подвижные игры* и *игровые задания:*  Общие и специальные подвижные игры, и игровые задания. |
| Направленность тренировочного процесса | *Создание условий для положительной мотивационной основы занятий:*  Широкое применение игрового метода в организации занятий (особенно на первом-втором году обучения), соблюдение этикета и ритуала, внесение разнообразий в содержание занятий, теоретические сведения о каратэ.  *Укрепление здоровья юных спортсменов* за счёт соблюдения регулярности занятий, закаливания (путём выполнения упражнений на свежем воздухе).  *Освоение техники каратэ:*  Соблюдение системы обучения технике вида спорта.  *Стимулирование развития двигательно-координационных способностей:*  Выполнение основных движений, ОРУ, подводящих упражнений, акробатики, подвижных игр, передвижений и др.  *Расширение двигательного фонда спортсменов* путём выполнения разнообразных упражнений гимнастики из других видов спорта, техники каратэ, обще подготовительных упражнений.  *Разносторонняя физическая подготовка:*  Преимущественно упражнения аэробного характера на выносливость (комплексы ОРУ, бег, и т. п.), силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания, упражнения на гибкость и др.  *Специализированная подготовка* осуществляется в основном выполнением техники каратэ, специальной гибкости, специальных подвижных игр, развивающих упражнений, борцовских упражнений, упражнений с предметами. |
| Методы выполнения упражнений | *При обучении*: расчленённый, целостный (преимущественно), игровой.  *При воспитании физических качеств*: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный. |
| Разновидности занятий | *Комплексные* – на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств.  *Избирательные –* направленные в основном на ОФП. |
| Факторы, лимитирующие тренировочные воздействия | На фоне полового созревания (3-4 год обучения) – нарушения координационных возможностей, недостаточная развитость функциональных систем организма, слабость сердечной мышцы при относительно значительном увеличении мышечной массы, эмоциональная и психическая неустойчивость. |
| Направленность воздействий | *При обучении двигательным действиям:*  Обучить основам техники каратэ (базовой техники) и элементарным технико-тактическим взаимодействиям при выполнении значительного количества упражнений из других видов физкультурно-спортивной деятельности.  *При воспитании физических качеств:*  Преобладание упражнений аэробного характера с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. Преимущественно комплексное воспитание физических качеств средствами подвижных игр с постепенным переходом к упражнениям специализированной направленности. На протяжении этапа применение разносторонних упражнений с увеличением доли упражнений, направленных на специальную физическую подготовку: двигательно-координационные  способности, быстрота, скоростно-силовые и специальная гибкость. |
|  | *При решении воспитательных задач:*  Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий и во время соревнований. Воспитание личностных и нравственных качеств, а также коллективизма и патриотизма. Создание позитивной внутренней атмосферы внутри коллектива и доверительных отношений с наставником, создающих условия саморазвития для каждого спортсмена.  *Общая организация тренировки:*  Общая организация тренировки строится на основе игрового метода с постепенным увеличением доли строго регламентированного метода. Широкое применение различной наглядности, избегание монотонности и подержание высокого эмоционального фона на протяжении тренировки, стимулирование положительной учебной мотивации. Установление стиля общения со спортсменами, позволяющего  получить необходимую поддержку в сложный период подростничества и обеспечить условия саморазвития и самовоспитания. |
| Факторы спортивной результативности | Техническая подготовленность. |
| Соревновательная деятельность | Возможны выступления на спортивных фестивалях, форумах. Целесообразно проведение соревнований по ОФП, игровым видам деятельности. |
| Контроль | *Формы контроля*: наблюдения, контрольные испытания на основе выполнения переводных нормативов, медико-физиологические пробы.  *Виды контроля*: текущий (контроль со стороны тренера, самоконтроль, дневник самонаблюдений); этапный (выполнение разрядных требований, комплексный контроль в конце учебного года, переводные нормативы). |
| Медицинский контроль | Углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год: как правило, весной и осенью. |
| Требования к тренеру | Должен обладать знаниями психологии среднего школьного возраста, анатомо-физиологическими особенностями развития детского организма. Знать содержание физических упражнений (в первую очередь техники каратэ) и степень их влияния на организм юных спортсменов. Должен уметь планировать тренировочный процесс,  позволяющий обеспечить долговременную адаптацию организма. Также должен обладать способностями формирования устойчивого интереса к занятиям и мотивации к внутреннему саморазвитию на фоне нестабильности психических процессов юных спортсменов. |

**4.3. Тренировочный этап:**

*Целью тренировки* на 1-2 году учебно-тренировочного этапа является овладение основами техники каратэ в избранных спортивных дисциплинах.

*Целью тренировки* на 3-4 году обучения является повышение функциональных возможностей спортсменов.

Протяжённость учебно-тренировочного этапа составляет 4 года и его содержание, и организация характеризуется появлением *целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству*.

Несмотря на то, что ТЭ этап является целостной структурой, в отличие от остальных этапов, он имеет функциональное деление на две половины: 1-2 год и 3-4 год обучения. Это связано с тем, что середина этапа приходится на возраст 14-15 лет, когда происходит изменение социального статуса молодёжи, уход от привычной школьной жизни, в связи с чем, наблюдается естественный отток занимающихся. С другой стороны, для той части молодёжи, которая продолжает активные занятия спортом и в состоянии утилизировать значительные тренировочные нагрузки, наступает зона первых спортивных успехов. Этому способствует достаточно большой стаж и занятий, возраст спортсменов и психологическая и функциональная зрелость организма, приближающаяся по многим показателям к уровню взрослого человека. Поэтому, вторая половина ТЭ этапа существенно отличается от первой решаемыми задачами и соответственно предъявляемыми к спортсменам требованиями в соответствии с целевой направленностью.

Несмотря на появление соревновательной практики по принятым в всестилевом каратэ соревновательным упражнениям (спортивные поединки (кумитэ), ката), спортивная тренировка осуществляется на принципе «многоборности». То есть, все спортсмены овладевают в равной степени специфическими соревновательными программами и первоначальным опытом выступления в соревнованиях (уровень соревнований зависит от индивидуальных возможностей конкретного спортсмена) в избранных спортивных дисциплинах. Таким образом, спортивная подготовка на ТЭ этапе (особенно его вторая половина) приобретает черты специфической направленности, характерной для каратэ.

*1-2 год обучения:*

Происходит закрепление и дальнейшее совершенствование техники каратэ за счёт предъявления повышенных требований к параметрам изученной техники. Кроме того, осуществляется переход от базовой техники к соревновательной, так как спортсмены приступают к соревновательной деятельности. В это время они овладевают технико-тактическими взаимодействиями, активно используют дополнительное оборудование и инвентарь, стимулирующие параметры техники (тренажёры, лапы, мешки и др.).

Воспитание физических качеств начинает приобретать специализированный характер, для чего могут использоваться отдельные тренировочные занятия избирательной направленности. Вместе с тем, доля игрового метода в тренировочном процессе остаётся достаточной и постепенно уменьшается. Особое внимание, так же, как и на этапе НП уделяется воспитанию двигательно-координационных способностей, быстроты (в том числе быстроты реакции), скоростно-силовым способностям и специальной гибкости. Доля анаэробных упражнений постепенно увеличивается, но объём аэробных упражнений по-прежнему остаётся значительным. Достаточно остро встаёт задача воспитания личностных качеств, обеспечивающих ведение соревновательной деятельности: смелость и решительность, упорство, умение терпеть болевые ощущения. Кроме того, процесс полового созревания полностью ещё не завершён и результативность соревновательной деятельности, во многом, является для подростка показателем личностного роста. В поведении занимающихся продолжают наблюдаться нестабильность психологических и эмоциональных реакций на фоне личностных переживаний.

*3-4 год обучения:*

По сравнению с первым-вторым годом обучения, значительно увеличиваются объёмы тренировочной нагрузки, которая приобретает выраженные черты специализированной – обеспечивающей успешность ведения соревновательной деятельности в каратэ.

Происходит совершенствование изученной базовой и соревновательной техники на основе многоборности тренировочного процесса. Для этого используются усложнённые задания, позволяющие придать технике стабильность и вариативность. Активно осуществляется тактическая подготовка, доля соревновательной подготовки значительно увеличивается. В этот период спортсмены активно участвуют в самых крупных соревнованиях, включая международные.

Доля общей и специальной физической подготовки устанавливается в одинаковых пропорциях. Упражнения ОФП выполняются с использованием методов, предъявляющих повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся (переменный, повторно-переменный, интервальный) в основном в смешанных режимах энергообеспечения. СФП характеризуется выполнением упражнений на быстроту, скоростную и силовую выносливость в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения. Вместе с тем, необходимо строго дозировать такие упражнения и обеспечивать спортсменам полноценное восстановление.

В планировании тренировочных занятий увеличивается доля занятий избирательной направленности, в том числе на соревновательную и специальную физическую подготовку.

Особенности возрастного развития характеризуются завершением процессов полового созревания. Это приводит к улучшению аналитической способности коры головного мозга, что позволяет лучше воспринимать и понимать структуру различных физических упражнений, значительно более высокому уровню психического и физического напряжения, проявлению волевых усилий, концентрации внимания, способности противостоять умственному и физическому утомлению и выполнять достаточно длительную и сложную работу.

В таблице представлены основные характеристики тренировочного процесса на **тренировочном этапе.**

**Основные характеристики тренировочного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты тренировочного процесса** | **Реализация компонентов тренировочного процесса** |
| Цель тренировки | Углублённая техническая подготовка, овладение необходимыми знаниями и навыками тактики каратэ, осуществление разностороннего физического развития и специализированной физической подготовке, приобретение соревновательного опыта. |
| Задачи тренировки | 1. Углублённая техническая подготовка на основе совершенствования техники каратэ;  2. Осуществление многоборности технической подготовки;  3. Разносторонняя физическая подготовка спортсменов;  4. Осуществление направленной специализированной физической подготовки, обеспечивающей ведение соревновательной деятельности в каратэ;  5. Приобретение соревновательного опыта;  6. Воспитание морально-нравственных и формирование личностных качеств;  7. Постепенное подведение к более высокому уровню физических и психических нагрузок и участию в крупных соревнованиях. |
| Основные средства тренировки | *Обще подготовительные упражнения:*  Циклические упражнения на выносливость, силовые упражнения с весом собственного тела и отягощениями, силовые упражнения на тренажёрах, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.  *Соревновательные упражнения:*  Базовая и соревновательная техника каратэ, технико-тактические упражнения, соревновательная подготовка.  *Специально-подготовительные упражнения, развивающие упражнения,* направленные на укрепление мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ.  *Специально-развивающие упражнения:*  Различные упражнения специальной физической подготовки, нанесение ударов по предметам, воссоздание режимов соревновательной работы, специальные подвижные игры, спортивные игры, борцовские упражнения и др.  *Подвижные и спортивные игры:*  Общие и специальные подвижные игры, игровые и соревновательные задания, спортивные игры (в том числе по упрощённым правилам). |
| Направленность тренировочного процесса | *Создание условий для положительной мотивационной основы занятий:*  Широкое применение игрового метода в организации занятий (особенно на первом-втором году обучения), соблюдение этикета и ритуала, внесение разнообразий в содержание занятий, теоретические сведения о каратэ, создание условий для формирования личностных качеств, повышения личностных результатов: присвоение спортивных разрядов и др.  *Укрепление здоровья спортсменов* за счёт соблюдения регулярности занятий, закаливания (путём выполнения упражнений на свежем воздухе), повышения адаптивных возможностей организма.  *Совершенствование техники каратэ:*  Выполнение технических упражнений в соответствии с условиями и режимами соревновательной деятельности, разнообразных соревновательных, специально-подготовительных и специально-развивающих упражнений всестилевого каратэ.  *Разносторонняя физическая подготовка:*  Преимущественно циклические упражнения аэробного характера на выносливость, силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания, упражнения на гибкость и др. |
|  | *Специальная физическая подготовка* заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональная подготовка: быстрота, скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость и гибкость.  *Соревновательная подготовка:*  Технико-тактические задания, учебные поединки, изучение и выполнение программ ката, выступление на официальных соревнованиях дальнейшее стимулирование и поиск скрытых резервов увеличения и удержания спортивных результатов. |
| Методы выполнения упражнений | *При обучении технике и тактике*: целостный, расчленённый, вариативный, сопряжённый; игровой; соревновательный.  *При воспитании физических качеств*: равномерный, повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный. |
| Разновидности занятий | *Комплексные* – на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств.  *Избирательные –* направленные на ОФП, СФП, ТТП. |
| Факторы, лимитирующие тренировочные воздействия | Недостаточная развитость функциональных систем организма, слабость сердечной мышцы при относительно значительном увеличении мышечной массы, а также на фоне окончания процессов полового созревания – эмоциональная и психическая неустойчивость, временные ухудшения координационных возможностей. |
| Направленность воздействий | *Технико-тактическая подготовка:*  Создать условия для совершенствования техники каратэ: выполнение технических приёмов с повышенными требованиями к параметрам движений, усложнений двигательных действий и их вариативность. Овладеть первоначальными знаниями и навыками тактики каратэ.  *При воспитании физических качеств:*  Преобладание упражнений аэробного характера с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. Постепенный переход к тренировкам с направленным воспитанием физических качеств. Использование специальных подвижных и спортивных игр. В специальной физической подготовке – выполнение упражнений, обеспечивающих успешность ведения соревновательной деятельности: двигательно-координационных способностей, быстроты реакции и целостных двигательных действий, скоростно-силовых способностей и специальной гибкости.  *При решении воспитательных задач:*  Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий. Воспитание личностных и нравственных качеств, а также коллективизма и патриотизма. Создание условий для личностного роста каждого спортсмена, его саморазвития и самовоспитания.  *Общая организация тренировки:*  Увеличение доли строго регламентированного метода, требований к спортсменам, стимулирование личностного роста, направленности на достижение спортивных результатов. Профессиональная деятельность тренера на создание атмосферы внутри коллектива, позволяющей создать необходимую мотивацию к занятиям, с учётом возраста спортсменов и естественных изменений ценностных ориентаций. |
| Факторы спортивной результативности | Техническая и функциональная подготовленность. |
| Соревновательная деятельность | Приобретение соревновательного опыта в начале этапа и постепенный выход на крупнейшие соревнования, в том числе международные. |
| Контроль | *Формы контроля*: наблюдения, контрольные испытания на основе выполнения аттестационных требований и переводных нормативов, медико-физиологические пробы.  *Виды контроля*: текущий (контроль со стороны тренера, самоконтроль, дневник самонаблюдений); этапный (выполнение разрядных требований, комплексный контроль в конце учебного года, переводные нормативы). |
| Медицинский контроль | Углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год: как правило, весной и осенью. |
| Требования к тренеру | Должен обладать знаниями психологии среднего и старшего школьного возраста, анатомо-физиологическими особенностями развития юношеского организма. Уметь организовать тренировочный процесс, направленный на совершенствование техники каратэ, общее и специфическое воспитание физических качеств, овладение навыками тактической подготовки, обеспечение соревновательной подготовки и регулярное участие в соревнованиях. Должен уметь планировать тренировочный процесс исходя из условий его периодизации и обеспечивающий кумуляцию тренировочного эффекта. Должен уметь мотивировать занимающихся к занятиям на фоне появляющихся новых ценностных ориентаций, обладать психолого-педагогическими способностями индивидуальной работы со спортсменами, иметь профессиональный и личностный авторитет. |

**4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства:**

*Целью тренировки* на этапе совершенствования спортивного мастерства является максимальное развитие индивидуальных особенностей спортсмена для успешной соревновательной деятельности.

Протяжённость этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) не регламентируется и характеризуется постепенным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, и к окончанию этапа достигает практически максимальных величин. Это связано с тем, что функциональные резервы и психологические возможности организма выходят на уровень высококвалифицированного спортсмена. Группы ССМ формируются на основании выполнения контрольно-переводных нормативов и спортивных показателей. Необходимо определить дальнейшую перспективу роста спортивных результатов по каждому кандидату в группу ССМ с учётом требований, характерных для спортсменов – кандидатов в резерв сборной команды страны.

На этапе ССМ происходит дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая должна характеризоваться стабильностью и высокой степенью вариативности, отражающей специфику соревновательной деятельности в каратэ. На этом этапе происходит окончательная спортивная ориентация спортсменов по принятым в каратэ соревновательным упражнениям: спортивные поединки (кумитэ), ката и к окончанию этапа необходимо чётко определиться с перспективой дальнейшей соревновательной деятельности. 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 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 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.

Построение тренировочного процесса носит выраженные черты спортивной периодизации, в связи с чем, необходимо чётко распределять объём и направленность средств подготовки исходя из задач отдельных этапов годичного цикла. Приобретение «спортивной формы», её удержание и естественное снижение, становится результатом планомерной деятельности тренера и спортсмена на основе общепринятых принципов спортивной тренировки. В тренировку включаются занятия интегральной направленности, осуществляется планомерная работа по достижению необходимой кумуляции тренировочного эффекта. Начало этапа ССМ совпадает с окончанием «школьной жизни», где все находились в одной социальной структуре.

Молодёжный возраст характеризуется переходом в социальную жизнь, самостоятельностью, началом претворения жизненных планов и персонализации. В связи с этим, для перспективных спортсменов необходимо создать наиболее благоприятные социальные условия, позволяющие им эффективно тренироваться при значительном увеличении тренировочных нагрузок и требований.

В таблице представлены основные характеристики тренировочного процесса на этапе **совершенствования спортивного мастерства**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты тренировочного процесса** | **Реализация компонентов тренировочного процесса** |
| Цель тренировки | Совершенствование систем и функций организма и постепенная подготовка к максимальным нагрузкам, целевая установка на достижение спортивных результатов и постепенное ориентирование тренировочного процесса на индивидуализацию подготовки к окончанию этапа. |
| Задачи тренировки | 1. Совершенствование функциональных систем организма и постепенное подведение к более высокому уровню физических и психических нагрузок;  2. Совершенствование технико-тактических навыков и формирование личной, «коронной» техники набора формальных упражнений (ката), на основе индивидуальных особенностей спортсмена;  3. Ориентация и целенаправленная подготовка в избранном виде соревновательной деятельности: *кумитэ, ката;*  4. Постепенное подведение спортсмена к участию в крупнейших соревнованиях;  5. Индивидуализация подготовки к окончанию этапа. |
| Основные средства тренировки | *Обще подготовительные упражнения:*  Циклические упражнения на выносливость в основном в смешанном режиме энергообеспечения, силовые упражнения с отягощениями, в том числе на тренажёрах, скоростно-силовые упражнения, спортивные игры.  *Соревновательные упражнения:*  Базовая и соревновательная техника каратэ, технико-тактические упражнения в усложнённых и вариативных условиях, соревновательная подготовка по направлению соревновательной деятельности: кумитэ, ката, индивидуализация подготовки.  *Специально-подготовительные упражнения, развивающие упражнения,* направленные на развитие мышечных групп и функциональных систем, непосредственно обеспечивающих двигательную деятельность, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ. |
| *Специально-развивающие упражнения:*  Различные упражнения специальной физической подготовки: специальная выносливость, нанесение ударов по предметам, воссоздание режимов соревновательной работы, спортивные игры, элементы борьбы и др.  *Спортивные игры:*  Спортивные игры по упрощённым правилам и элементы игровых видов спорта. |
| Направленность тренировочного процесса | *Создание условий для положительной мотивационной основы занятий:*  Целевая установка на достижение спортивного результата и повышения спортивной квалификации, соблюдение этикета и ритуала, создание условий для формирования личностных качеств, спортивная ориентация и постепенная индивидуализация занятий.  *Совершенствование техники и тактики каратэ:*  Выполнение технических и технико-тактических упражнений в соответствии с условиями и режимами соревновательной деятельности, разнообразных соревновательных, специально-подготовительных и специально-развивающих упражнений каратэ, регулярное участие в соревнованиях.  *Специальная физическая подготовка* заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональная подготовка: быстрота, скоростно-силовая подготовка, специальная и скоростная выносливость и гибкость.  *Соревновательная подготовка:*  Технико-тактические задания, учебные поединки, изучение и выполнение программ ката, выступление на соревнованиях. |
| Методы выполнения упражнений | *При совершенствовании техники и тактики*: целостный, расчленённый, вариативный, сопряжённый; игровой; соревновательный  *При воспитании физических качеств*: равномерный, повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный. |
| Разновидности занятий | *Комплексные* – на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств, в том числе интегральной направленности.  *Избирательные –* направленные на ОФП, СФП, ТТП, соревновательную подготовку.  *Модельные занятия* – моделирующие режим ведения соревновательной деятельности. |
| Факторы, лимитирующие тренировочные воздействия | Недостаточная развитость функциональных систем организма, психологическая и эмоциональная неустойчивость. |
| Направленность воздействий | *Технико-тактическая подготовка:*  Создать условия для неуклонного совершенствования техники и 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.  *При воспитании физических качеств:*  Преобладание упражнений смешанного характера энергообеспечения с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. |
| Увеличение доли специальной физической подготовки, направленной на совершенствование функциональных систем организма, обеспечивающих эффективность ведения соревновательной борьбы. Включение в тренировочный процесс модельных занятий и занятий интегральной направленности. Использование в тренировочном процессе спортивных игр и игровых видов спорта. Воспитание отдельных двигательных способностей на занятиях избирательной направленности.  *При решении воспитательных задач:*  Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий и во время соревнований, дальнейшее стимулирование воспитания личностных и морально-нравственных качеств. Создание условий для дальнейшего саморазвития спортсменов.  *Общая организация тренировки:*  Ведущая роль метода строго регламентированного упражнения, повышение требований к спортсменам, стимулирование личностного роста, направленности на достижение спортивных результатов. Обеспечение педагогической поддержки спортсменов в условиях новых для них социальных отношений, создание условий для оптимальной тренировочно-соревновательной деятельности, помощь в выборе профессиональной ориентации. |
| Факторы спортивной результативности | Функциональная подготовленность и психологическая устойчивость. |
| Соревновательная деятельность | Регулярное участие в соревнованиях, выход на крупнейшие соревнования, в том числе международные, выбор спортивной ориентации. |
| Контроль | *Формы контроля*: наблюдения, контрольные испытания на основе выполнения аттестационных требований и переводных нормативов, медико-физиологические пробы.  *Виды контроля*: текущий (контроль со стороны тренера, самоконтроль, дневник самонаблюдений); этапный (выполнение разрядных требований, комплексный контроль в конце учебного года, переводные нормативы). |
| Медицинский контроль | Углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год: как правило, весной и осенью. Также дополнительные медицинские обследования. |
| Требования к тренеру | Должен обладать знаниями психологии юношеского возраста, физиологии и биохимии различных физических упражнений. Уметь планировать и организовать процесс подготовки, обеспечивающий приобретение «спортивной формы», долговременную адаптацию и кумуляцию тренировочного эффекта и препятствующий перетренированности спортсменов. Должен спланировать оптимальную соревновательную нагрузку, не превышая предельных возможностей спортсменов, осуществить постепенный переход к индивидуализации тренировочного процесса. В условиях начала новых социальных отношений и персонализации личности, мотивировать спортсменов на необходимость личностного роста и достижения спортивных результатов, выбора дальнейшей профессиональной деятельности. |

**4.5. Этап высшего спортивного мастерства:**

*Целью тренировки* на этапе высшего спортивного мастерства является максимальное развитие индивидуальных особенностей спортсмена для успешной соревновательной деятельности.

Протяжённость этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) не регламентируется и характеризуется постепенным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, и к окончанию этапа достигает практически максимальных величин. Это связано с тем, что функциональные резервы и психологические возможности организма выходят на уровень высококвалифицированного спортсмена. Группы ВСМ формируются на основании выполнения контрольно-переводных нормативов и спортивных показателей. Необходимо определить дальнейшую перспективу роста спортивных результатов по каждому кандидату в группу ВСМ с учётом требований, характерных для спортсменов – кандидатов в сборные команды страны.

На этапе ВСМ происходит дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая должна характеризоваться стабильностью и высокой степенью вариативности, отражающей специфику соревновательной деятельности в всестилевом каратэ. 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 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 тренировочном процессе, и может выполняться как в рамках тренировок технико-тактической направленности, так и отдельных занятий, избирательной соревновательной направленности. Идёт постоянная работа по отработке индивидуального стиля ведения спортивного поединка, «коронной» техники включая соревновательный набор формальных упражнений (ката).

Построение тренировочного процесса носит выраженные черты спортивной периодизации, в связи с чем, необходимо чётко распределять объём и направленность средств подготовки исходя из задач отдельных этапов годичного цикла. Приобретение «спортивной формы», её удержание и естественное снижение, становится результатом планомерной деятельности тренера и спортсмена на основе общепринятых принципов спортивной тренировки. В тренировку включаются занятия интегральной направленности, осуществляется планомерная работа по достижению необходимой кумуляции тренировочного эффекта.

В таблице представлены основные характеристики тренировочного процесса на этапе **высшего спортивного мастерства**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты тренировочного процесса** | **Реализация компонентов тренировочного процесса** |
| Цель тренировки | Совершенствование систем и функций организма и постепенная подготовка к максимальным нагрузкам, целевая установка на достижение спортивных результатов и постепенное ориентирование тренировочного процесса на индивидуализацию подготовки к окончанию этапа. |
| Задачи тренировки | 1. Совершенствование функциональных систем организма и постепенное подведение к более высокому уровню физических и психических нагрузок;  2. Совершенствование технико-тактических навыков на основе индивидуальных особенностей спортсмена;  3. Постепенное подведение спортсмена к участию в крупнейших соревнованиях;  4. Индивидуализация подготовки к окончанию этапа. |
| Основные средства тренировки | *Обще подготовительные упражнения:*  Циклические упражнения на выносливость в основном в смешанном режиме энергообеспечения, силовые упражнения с отягощениями, в том числе на тренажёрах, скоростно-силовые упражнения, спортивные игры.  *Соревновательные упражнения:*  Базовая и соревновательная техника каратэ, технико-тактические упражнения в усложнённых и вариативных условиях, соревновательная подготовка по направлению соревновательной деятельности: кумитэ, ката, индивидуализация подготовки.  *Специально-подготовительные упражнения, развивающие упражнения,* направленные на развитие мышечных групп и функциональных систем, непосредственно обеспечивающих двигательную деятельность, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ. |
| *Специально-развивающие упражнения:*  Различные упражнения специальной физической подготовки: специальная выносливость, нанесение ударов по предметам, воссоздание режимов соревновательной работы, спортивные игры, элементы борьбы и др.  *Спортивные игры:*  Спортивные игры по упрощённым правилам и элементы игровых видов спорта. |
| Направленность тренировочного процесса | *Создание условий для положительной мотивационной основы занятий:*  Целевая установка на достижение спортивного результата и повышения спортивной квалификации, соблюдение этикета и ритуала, создание условий для формирования личностных качеств, спортивная ориентация и постепенная индивидуализация занятий.  *Совершенствование техники и тактики всестилевого каратэ:*  Выполнение технических и технико-тактических упражнений в соответствии с условиями и режимами соревновательной деятельности, разнообразных соревновательных, специально-подготовительных и специально-развивающих упражнений каратэ, регулярное участие в соревнованиях.  *Специальная физическая подготовка* заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональная подготовка: быстрота, скоростно-силовая подготовка, специальная и скоростная выносливость и гибкость.  *Соревновательная подготовка:*  Технико-тактические задания, учебные поединки, изучение и выполнение программ ката, выступление на соревнованиях. |
| Методы выполнения упражнений | *При совершенствовании техники и тактики*: целостный, расчленённый, вариативный, сопряжённый; игровой; соревновательный  *При воспитании физических качеств*: равномерный, повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный. |
| Разновидности занятий | *Комплексные* – на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств, в том числе интегральной направленности.  *Избирательные –* направленные на ОФП, СФП, ТТП, соревновательную подготовку.  *Модельные занятия* – моделирующие режим ведения соревновательной деятельности. |
| Факторы, лимитирующие тренировочные воздействия | Недостаточная развитость функциональных систем организма, психологическая и эмоциональная неустойчивость. |
| Направленность воздействий | *Технико-тактическая подготовка:*  Создать условия для неуклонного совершенствования техники и 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.  *При воспитании физических качеств:*  Преобладание упражнений смешанного характера энергообеспечения с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. |
| Увеличение доли специальной физической подготовки, направленной на совершенствование функциональных систем организма, обеспечивающих эффективность ведения соревновательной борьбы. Включение в тренировочный процесс модельных занятий и занятий интегральной направленности. Использование в тренировочном процессе спортивных игр и игровых видов спорта. Воспитание отдельных двигательных способностей на занятиях избирательной направленности.  *При решении воспитательных задач:*  Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий и во время соревнований, дальнейшее стимулирование воспитания личностных и морально-нравственных качеств. Создание условий для дальнейшего саморазвития спортсменов.  *Общая организация тренировки:*  Ведущая роль метода строго регламентированного упражнения, повышение требований к спортсменам, стимулирование личностного роста, направленности на достижение спортивных результатов. Обеспечение педагогической поддержки спортсменов в условиях новых для них социальных отношений, создание условий для оптимальной тренировочно-соревновательной деятельности, помощь в выборе профессиональной ориентации. |
| Факторы спортивной результативности | Функциональная подготовленность и психологическая устойчивость. |
| Соревновательная деятельность | Регулярное участие в соревнованиях, выход на крупнейшие соревнования, в том числе международные, выбор спортивной ориентации. |
| Контроль | *Формы контроля*: наблюдения, контрольные испытания на основе выполнения аттестационных требований и переводных нормативов, медико-физиологические пробы.  *Виды контроля*: текущий (контроль со стороны тренера, самоконтроль, дневник самонаблюдений); этапный (выполнение разрядных требований, комплексный контроль в конце учебного года, переводные нормативы). |
| Медицинский контроль | Углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год: как правило, весной и осенью. Также дополнительные медицинские обследования. |
| Требования к тренеру | Должен обладать знаниями психологии юношеского возраста, физиологии и биохимии различных физических упражнений. Уметь планировать и организовать процесс подготовки, обеспечивающий приобретение «спортивной формы», долговременную адаптацию и кумуляцию тренировочного эффекта и препятствующий перетренированности спортсменов. Должен спланировать оптимальную соревновательную нагрузку, не превышая предельных возможностей спортсменов, осуществить постепенный переход к индивидуализации тренировочного процесса. В условиях начала новых социальных отношений и персонализации личности, мотивировать спортсменов на необходимость личностного роста и достижения спортивных результатов, выбора дальнейшей профессиональной деятельности. |

4.5. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно, важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным**

**спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» относятся содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «ката», «командные соревнования», основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество |
| 1. | Барьер легкоатлетический (высота 15,20,40 см) | комплект | 1 |
| 2. | Весы электронные до 180 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 1 |
| 4. | Гриф для штанги | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (1,5 x 0,6 м) | штук | 1 |
| 6. | Конус тренировочный (высота 50-60 см) | комплект | 10 |
| 7. | Лапа тренировочная (большая) | штук | 6 |
| 8. | Лапа тренировочная (малая) | штук | 12 |
| 9. | Лестница координационная | штук | 2 |
| 10. | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 1 |
| 11. | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 1 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 13. | Мяч теннисный | штук | 24 |
| 14. | Набор дисков для штанги | комплект | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м) | комплект | 1 |
| 16. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 17. | Перекладина гимнастическая высокая | штук | 1 |
| 18. | Плиометрический бокс (опора для прыжков) | штук | 1 |
| 19. | Секундомер | штук | 1 |
| 20. | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 2 |
| 21. | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг.) | комплект | 1 |
| 22. | Фишки пластиковые для разметки | набор | 1 |
| 23. | Эспандер резиновый жгут (разног диаметра) | штук | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм для «каратэ» (каратэги) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный (парадный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Пояс (синий, красный) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 6 | Футболка | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| **Для спортивных дисциплин: «весовые категории», «командные соревнования»** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Жилет защитный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Протектор груди женский | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Протектор зубной (капа) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Протектор-бандаж для паха | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

6.3. 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).

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Нормативная литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. (ред. от 07.07.2022 г.) № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденный 24.02.2022 г. приказом Министерства спорта РФ № 128 (далее – ФССП);
4. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519);
5. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 г. № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014 г., регистрационный № 34135);
6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054);
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 г., регистрационный № 61238).

Методическая литература:

1. Акопян, А. О. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР / А. О. Акопян, Д. И. Долганов. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Егорова, А. В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации / А. В. Егорова, Д. Г. Круглов, О. Е. Левочкина. – М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Микрюков, В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
5. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства. Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры / А. М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Передельский, А. А. Философия, педагогика и психология единоборств. Монография / А. А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 168 с.
2. Суханов, В. Г. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны / В. Г. Суханов. – М.: Лист, 2000. – 354 с.
3. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / Юшков О. П., Шпанов В. И. – М., 2001. – 40 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://karate.ru>–Информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах;
2. <http://ruswkf.ru> – Федерация каратэ России;
3. <https://www.karateworld.info/ru> – Мир каратэ;
4. <http://karatewkf.ru> – Всемирная Федерация каратэ в России;
5. <http://www.karate.by> – Все о каратэ;
6. <http://fskr.su> – Федерация спортивного каратэ России