

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 4
(МБУ ДО СШ № 4)**

**Орловский
Виталий**

Подписан цифровой подписью: Орловский
Виталий
DN: CN=Орловский Виталий, E=
sportchkola4nov@bk.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Расположение:
Дата: 2026.09.24 12:57:31+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.1.0

**«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № ____ от 25.09.2026 г.
Директор МБУ ДО СШ № 4
_____ В.М.Орловский**

**«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
протокол № ____ от 25.09.2026 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по каратэ для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп
на 2026-2027 годы.**

**г. Новошахтинск
2026 г.**

Оглавление

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение и борьбу с допингом.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

4. Рабочая программа по виду спорта:

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

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы:

6.1. Кадровые условия.

6.2. Материально-технические условия.

6.3. Информационно-методические условия.

Приложение № 1

Приложение № 2

Приложение № 3

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всестилевому каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 г. № 960 (далее – ФССП),

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа № 4 города Новошахтинска (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденной приказом Минспорта России 29.02.2024 г. № 216, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки,

совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч.1ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Всестилевое каратэ – японское боевое искусство. На базовом уровне предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары во всестилевом каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка во всестилевом каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по всестилевому каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями всестилевого каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Вид спорта «всестилевое каратэ» – вид спорта, представляющий собой объединение нескольких разновидностей карате.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях по всестилевому карате, тренируются в соответствии с принципами соответствующих стилей.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по отдельным этапам

Для спортивных дисциплин "ката"			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап	4-5	10	10
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин "весовая категория"			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап	4-5	12	8

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется МБУ ДО СШ № 4 г. Новошахтинска с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	НП-1	НП-2	УТ-1, УТ-2, УТ-3	УТ-4, УТ-5
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)	12	12	8	8
Общее количество часов в год	312	416	624	936

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 9:00 часов утра и заканчиваются не позднее 22:00 часа. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности,

болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия (приложения № 3 к ФССП по виду спорта)

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п.19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п.39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»		14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и		14
	(или) специальной физической подготовке		
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (п. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования (глава III ФССП, приложения № 3 к ФССП по виду спорта).

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), (п.18 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п.3 главы III ФССП по виду спорта).

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.4 главы III ФССП по виду спорта).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, (п.7 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки (пп.14.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп.3.4 Приказа № 634.).

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, планом-конспектом учебно-тренировочных занятий для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.14.1 главы VI ФССП по виду спорта).

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их

освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения таблица № 5.

Таблица № 5

**Соотношение видов спортивной подготовки
и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки
(приложение №5 ФССП по виду спорта)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «весовая категория»					
1	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	22-31
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	20-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7
4	Техническая подготовка(%)	20-28	20-28	20-28	20-30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	7-12	7-14	10-22	12-24
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1-2	1-2	2-4	2-4

	контроль (%)				
Для спортивной дисциплины «ката»					
8	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	20-24
9	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18	22
18-22 10	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-7
11	Техническая подготовка(%)	38-48	38-48	38-48	38-44

12	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-11	5-11	7-15	9-15
13	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4
14	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		НП-1	НП-2	УТ-1, УТ-2	УТ-3 - УТ-5
1.	Общая физическая подготовка	158	164	160	228
2.	Специальная физическая подготовка	64	85	150	222
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	20	38	60
4.	Техническая подготовка	64	90	200	228
5.	Тактическая, теоретическая,	10	41	50	140

	психологическая подготовка				
6.	Инструкторская и судейская практика	6	8	14	40
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	12	18
Общее количество часов в год		312	416	624	936

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1 Приказа № 634).

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)(пп.3.2 Приказа № 634).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного

процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.п 3.3 Приказа № 634).

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУДО СШ № 8 г. Сочи самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия (приложение 3)

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся,

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. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленна 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	В течение года
		пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	

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	В течение года

		дополнительные	
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;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Работа с памяткой РУСАДА «Права и обязанности спортсменов»
	Внутришкольные соревнования «Открытый ковер»	1 раз в квартал	Инструктаж о недопустимости допинга, отчет о проведении мероприятия, фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Работа с памяткой РУСАДА «Нарушение антидопинговых правил»

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

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

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы 18 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.

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 обучающихся или персонала.
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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта

«всестилевое каратэ». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы.
- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить встречи в качестве судьи.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

-

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки

Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Таблица №10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие 30 медицинских обследований; врачебно-педагогические наблюдения (*п.8 Приказа № 1144н*).

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

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

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;

- повышать е физической подготовленности всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- выполнять контрольно-переводные нормативы (упражнения) общей физической подготовки для соответствующих спортивных дисциплин.
- укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»;
- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (упражнения) общей физической 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепить здоровье.
- антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

3.2. Оценка результатов.

Освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и перечня тем теоретической подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (*п.12 Примерной Программы по виду спорта*).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (*п.5 Приказа № 634*).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (*п.5 Приказа № 634*).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ), в случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств (п.5 Приказа №392).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (упражнения) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «всестилевое каратэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Темы теоретической подготовки разрабатывается ежегодно и прописывает в протоколах по этапам спортивной подготовки.

Комплексы контрольных нормативов, уровень спортивной квалификации указаны в приложении 2.

4. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУДО СШ № 8 г. Сочи.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

При описании программного материала учитываются средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; организационных форм подготовки всех возрастных групп; принципы построения многолетнего обучения; половозрастные особенности; особенности вида спорта.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные каратисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных каратистов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической

работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом вида спорта.

В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию обучающихся.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение теоретических знаний.

В первые два года занятий юных каратистов в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

При планировании подготовки юных каратистов на этапе углубленной тренировки в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще подготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Факторы, ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица №11

Учебно-тематический план

Этап 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 ФК и С	~ 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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	сентябрь-август	Понятия, терминология. 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	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	Апрель-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	февраль	Понятность. 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 в 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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

Ограниченный контакт. В данной дисциплине разрешено наносить удары руками и ногами с обозначением, то есть не в полную силу. Запрещены травмоопасные действия, удары в полный контакт, удары пальцами, болевые приёмы, а также амплитудные броски без страховки. В рамках этой дисциплины также проводятся соревнования по ката и ката-бункай.

Полный контакт. В этой дисциплине можно наносить большее количество

ударов, в том числе коленями и локтями в туловище, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добивания, а также захваты за униформу (каратэги).

Запрещены удары руками в лицо, удары ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу.

Полный контакт в средствах защиты. Спортсмены должны использовать защитные средства – бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, шлем и капу. Спектр разрешённых приёмов весьма широк, но запрещены наиболее травмоопасные техники вроде ударов в горло

Спортивные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП (*п. 11 главы VI ФССП по виду спорта*)

6.1. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Требования к кадровому составу Учреждения:

- 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 5.01.2021, регистрационный № 62203 с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 №686н (зарегистрирован Минюстом России 04.09.2023, регистрационный № 75229))(далее – Приказ №952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 (далее Приказ

№362н), 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), действует до 01.09.2028 (далее – Приказ №237н), 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) (далее – ЕКСД) (*п. 12 п.п. 12.1 главы VI ФССП по виду спорта*). утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения, (*п. 24 Приказа № 999*).

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) (п.п 12.2 главы VI ФССП по виду спорта).

6.2. 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, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых; (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №16, №17);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы №18, №19);

- 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.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (*п 14 главы VI ФССП по виду спорта*).

Обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Конус тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Лапа боксерская	пар	на тренировочный спортивный зал	3
5.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	8
7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	8
11.	Напольное покрытие татами	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

12.	Платформа балансировочная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
15.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	12
16.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	8
17.	Эспандер-жгут резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Обеспечение спортивной экипировкой

	Наименован ие	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				колич ество	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуата ции (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки снаряжные (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	2	3

10.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	2	2

6.3. Информационно-методические условия реализации

Программы. Нормативно правовые акты:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081 -р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
6. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999), Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 форма медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

Литература по виду спорта:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. 256с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. М.: ФиС, 2005. 160с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
11. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
12. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.Просвещение, 1988. 199с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
14. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397с.
15. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
16. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
17. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001. – 117с.
18. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
19. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. Ростов-на-Дону: Феникс,

2005.
238с.
20. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1959.
128с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
22. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
23. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. М. Советский спорт, 2005. 142с.
24. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 192с.
25. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256с.
26. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
27. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Федерация каратэ России // <http://fvsr.ru/>

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с п. 9 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ образовательная программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, годового плана-графика учебно-тренировочной работы, рабочих программ, дисциплин, иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных Федеральным законом № 273-ФЗ случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации. Указанные основные характеристики образования и организационно-педагогические условия должны учитываться при разработке Программы.

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - Программы) определяется соответствующей образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, реализующей Программы (далее - Организация), с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - примерная Программа) (ч. 4 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (далее - ФССП) (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Программы реализуются для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). К обучающимся относятся, в том числе, обучающиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ). При составлении Программы следует использовать данные понятия.

При составлении Программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающихся на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Приложение 2.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.		м	не менее			

	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		5	4
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) по виду спорта "всестилевое каратэ"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье от уровня скамьи		+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			31	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи		+2	+3
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			26	23
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4

5. Уровень спортивной квалификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Календарно-тематические планы учебно-тренировочных занятий по годам обучения

1. Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий этап подготовки НП-1 (6 часов)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	К-во часов всего
Общая физическая подготовка	16	16	15	16	11	14	14	16	14	16		10	158
Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	4	5	5	7	5	7		4	64
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	-	2	-	-	2	-		-	6
Техническая подготовка	7	7	6	7	4	5	5	7	5	7		4	64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	2	-	-	2	2	-	-	2	-		2	10
Инструкторская и судейская практика			2				2	2					6
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль										4			4
Общее количество часов	30	32	29	32	21	28	26	32	28	34		20	312

**2. Календарно-тематический план учебно-тренировочных
занятий этап подготовки НП-2 (8
часов)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	К-во часов всего
Общая физическая подготовка	15	17	16	17	14	14	14	17	14	15		11	164
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	5	7	9	9	6	6		7	85
Участие в спортивных соревнованиях				2		6	4		8				20
Техническая подготовка	10	10	10	7	6	9	7	10	6	5		10	90
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4		4	41
Инструкторская и судейская практика	2		1	1	-	-	-	-	2	-		2	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль		-		-	-	-	-	-	-	8		-	8
Общее количество часов	40	40	40	40	27	40	38	40	39	38		34	416

**3. Календарно-тематический план учебно-тренировочных
занятий этап подготовки УТ-1, УТ-2 (12
часов)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	К-во часов всего
Общая физическая подготовка	18	15	15	15	15	15	15	12	15	10		15	160
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	10	15	13	15	12	10		15	150
Участие в спортивных соревнованиях		2	4	4	4	4	4	6	4	6			38
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		20	200
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5		4	50
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2		2		2		2			14
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль									2	10			12
Общее количество часов	58	57	59	59	50	58	54	58	56	61		54	624

**4. Календарно-тематический план учебно-тренировочных
занятий этап подготовки УТ-3-5 (18
часов)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	К-во часо в всег о
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	18	18	20	22	22	22		18	228
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	18	18	18	22	18	22		18	222
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
Техническая подготовка	22	22	22	22	18	18	20	22	22	22		18	228
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	12	12	12	14	12	14		8	140
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль							2		2	10		4	18
Общее количество часов	90	90	90	90	76	76	82	90	86	100		66	936