

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВАНГАРД»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО  
Советом трудового коллектива

(протокол от 25.07 2023г. №1)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Авангард»  
МО Тбилисский район  
Е.А. Алена  
от 25.07 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

*(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1068)*

Срок реализации программы: 4 года

ст-ца Тбилисская  
2023год

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

## І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всестилевого каратэ в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Авангард» муниципального образования Тбилисский район с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1068 (далее – ФССП).
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;
  - всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
  - подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:
    - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
    - осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Иркутской области, Сибирского федерального округа и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
    - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
    - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
    - подготовка из числа учащихся инструкторов-общественников и судей по всестилевому каратэ.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) min/max
Этап начальной подготовки	2	10	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-14

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

### Минимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

5.1. Учебно-тренировочные занятия подразделяются на групповые, индивидуальные, смешанные занятия.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку. Примерный объем проведения учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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	-	14

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

### 5.3. Спортивные соревнования

#### 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.

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

Спортивные соревнования – Учреждение, реализующее Программу, направляет обучающихся, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

**Контрольные соревнования**, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора занимающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

#### Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	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

**Иные виды (формы) обучения** – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1)

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	4-5	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	7-12	7-14	10-22	14-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b>	январь - июнь

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	январь - июнь
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	январь - июнь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	июль - декабрь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	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	июль-декабрь



	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)	ПОДГОТОВКИ	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	июль-декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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;	июль-декабрь

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2).

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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающимся 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;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающихся 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».

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап до трех лет	<p>Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники.</p> <p>Изучение основных правил соревнований.</p> <p>Изучение обязанностей и действий судей.</p> <p>Овладение основными навыками судейства.</p> <p>Ведение судейской документации.</p>	январь-июнь
Учебно-тренировоч	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов	

<p>ный этап свыше трех лет</p>	<p>техники. Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам. Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий. Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований. Изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.</p>	<p>январь-июнь</p>
--	---	--------------------

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:  
Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани; - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

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

Таблица № 8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	-режим дня -режим питания -режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания;	В течение года

		- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	<b>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</b> - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</b> - упражнения на растяжение. - разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности; -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий.	В течение года

### III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

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.

12. 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.

Аттестация проводится один раз в год, в виде теоретических вопросов по пройденному материалу.

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на разных этап подготовки**

Таблица № 9

<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки до 1 года</b>
1. Понятие о физической культуре и спорте. 2. История возникновения всестилевого каратэ. 3. Правила всестилевого каратэ.
<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки свыше года</b>
1. История возникновения всестилевого каратэ 2. Правила ведения боя всестилевого каратэ 3. Основные понятия и терминология.
<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки до 3 лет</b>
1. История развития всестилевого каратэ. 2. Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание. 3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки свыше 3 лет</b>
1. Система спортивной подготовки спортсменов. 2. Виды соревнований по всестилевому каратэ 3. Правила судейства всестилевого каратэ 4. Состав судейской бригады.

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

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки	
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,0	6,2	5,8	6,0
			4	6,1	6,3	5,9	6,1
			3	6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5	5.90	6.10	5.30	6.00
			4	6.00	6.20	5.40	6.10
			3	6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	14	9	17	11
			4	12	7	15	9
			3	10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	5	+4	+5	+6	+7
			4	+3	+4	+5	+6
			3	+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	9,4	9,7	9,1	9,3
			4	9,5	9,8	9,2	9,4
			3	9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	130	150	140
			4	135	125	145	135
			3	130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	31	28	36	31
			4	29	26	34	29
			3	27	24	32	27
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 –21 балл.</b>							

**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»**

Таблица № 11

№	Упражнения	Единица	Оценка в	Норматив
---	------------	---------	----------	----------

п/п		измерения	баллах	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	5,3	5,6
			4	5,4	5,7
			3	5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	5	7.95	8.00
			4	8.00	8.25
			3	8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	22	13
			4	20	11
			3	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	5	+7	+8
			4	+6	+7
			3	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	8,5	8,9
			4	8,6	9,0
			3	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	170	155
			4	165	150
			3	160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	40	34
			4	38	32
			3	36	30
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 21 балла, для УТЭ-2 22 баллов, УТЭ-3 23 баллов и УТЭ-4 – 24 балла и наличие спортивного разряда.</b>					

**Ук  
аза  
ния  
по**

### выполнению контрольных нормативов

**1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

**2. Челночный бег 3x10 м** Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка

наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

**Разворот.** Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус).

**3. Бег 30 метров** Техника выполнения: - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

**5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** Техника выполнения: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется величиной гибкости, измеряемой в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Инвентарь: гимнастическая скамейка, измерительная линейка.

**6. Поднимание туловища из положения лежа на спине** подъем туловища с небольшим округлением спины (кифозом) в грудном отделе из положения лежа. Результат фиксируется количеством выполненных поднятий туловища за определенное время.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

#### **Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки (до года)**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные методы

игровой; соревновательный; круговой; повторный; равномерный; контрольный.

Основные средства

общеразвивающие упражнения;

подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства; самостраховка и элементы акробатики;

скоростно-силовые упражнения;

прыжки и прыжковые упражнения;  
комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

### **Упражнения для развития выносливости:**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

### **В положении стоя(в стойке)**

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота.

### **Выведение из равновесия.**

Защита от выведения из равновесия рывком–преставление ног в направлении рывка. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком. Подсечка изнутри. В положении лежа(борьба лежа)

### **Удержание сбоку.**

Уход от удержания сбоку–через мост. Удержание поперек. Удержание сбоку–лежа.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами.**

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад. Ложные прямые удары левой рукой. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью в лево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Двойные прямые удары левой–левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

Атака трех ударными сериями руками: левой-левой, правой в голову .Левой–левой в голову– правой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами**

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Контратака двумя боковыми ударами левой–правой ногой в туловище.

### **Удары руками снизу**

Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака с низу правой в туловище.

Атака двумя ударами правой–левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой–правой с низу в туловище.

## **Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки (свыше года)**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног,



рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### **Специально физическая подготовка.**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Технико- тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

### **В положении стоя(встойке)**

Бедро.

Подхват.

Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

«Мельница».

Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

### **В положении лежа(борьба лежа)**

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Рычаг колена.

Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

Переворачивание захватом рук сбоку.

Удержание со стороны головы без захвата рук.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

Атака двумя прямыми ударами :левой–правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами**

Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

### **Удары руками снизу**

Удар с низу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. Атака двумя ударами правой–левой с низу в туловище, защита подставками локтей.

Атака двумя ударами правой–левой с низу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой–правой снизу в голову.

Удары ногами с разворотом.

Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

## **Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп до 3 лет**

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала техникотактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

### **Общефизическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить

5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаррингах фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

#### **В положении стоя(в стойке)**

Зацеп снаружи.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Боковая подсечка.

Задняя подсечка.

Зацеп изнутри.

Подхват с захватом ноги.

Бросок захватом ноги изнутри.

Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

Зацеп стопой.

Обхват с зацепом ноги.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.

Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Бросок захватом руки на плечо.

Упражнения для броска прогибом–вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.

Защита от боковой подсечки–увеличивая сцепление ноги с ковром.

Защита от зацепа изнутри–отставление ноги.

Защита от подхвата–переставление ноги через атакующую ногу. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.

Бросок захватом голени изнутри–как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковой переворот–как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Боковое бедро.

Защита от задней подножки увеличения дистанции.

Зацеп изнутри–как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват–как контрприем против выведения из равновесия рывком.

### **В положении лежа(борьба лежа)**

Рычаг лоУдержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

Удержание со стороны ног с захватом рук.

Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

Удержание со стороны головы с захватом туловища.

В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).

Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы. Удержание верхом с захватом головы. Удержание поперек с захватом дальней руки из–под шеи.

Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком(в борьбе лежа).

Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

Удержание сбоку с захватом туловища. Рычаг в тазобедренном суставе(бедра).

Удержание со стороны головы с захватом рук. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из–под туловища. Одиночные прямые удары руками и ногами

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контр удар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью в лево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью в лево. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом в право с поворотом на лево и встречным ударом правой рукой в голову. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище. Атака двойными прямыми ударами: левой–правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. Атака двумя прямыми ударами: правой–левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

Атака трех ударными сериями руками: левой–правой–левой в голову, правой–левой–правой в голову. Контратака трех ударной серией руками: правой–левой–правой в голову, правой в голову–левой в туловище– правой в голову.

## **Боковые удары руками и ногами**

Боковой удар ногой в туловище.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой–правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

### **Удары руками снизу.**

Удар снизу правой рукой в голову, защита под ставкой правой ладони и контратака с низу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака с низу правой в голову.

Атака двумя ударами правой–левой снизу в голову, защита подставками ладоней Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом

## **Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет**

### **Основы методики обучения и тренировки.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

Практические занятия. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## **Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное



чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практические занятия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

### **В положении стоя(в стойке)**

Зацеп снаружи.

Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.

Бросок прогибом набивного мяча с падением.

Боковая подсечка.

Задняя подсечка. Зацеп изнутри.

Подхват с захватом ноги.

Бросок захватом ноги изнутри.

Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

Зацеп стопой.

Обхват с зацепом ноги.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Защита от броска захватом ног—увеличение дистанции.

Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Бросок захватом руки на плечо.

Упражнения для броска прогибом—вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.  
Защита от боковой подсечки—увеличивая сцепление ноги с ковром.  
Защита от зацепа изнутри—отставление ноги.  
Защита от подхвата—переставление ноги через атакующую ногу.  
Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.  
Бросок захватом голени изнутри—как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Боковой переворот—как контрприем против выведения из равновесия толчком.  
Боковое бедро.  
Защита от задней подножки увеличения дистанции.  
Зацеп изнутри—как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Подхват—как контрприем против выведения из равновесия рывком.

### **В положении лежа(борьба лежа)**

Узел поперек.  
Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.  
Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).  
Удержание со стороны ног с захватом рук.  
Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.  
Удержание со стороны головы с захватом туловища.  
В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).  
Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.  
Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.  
Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.  
Удержание верхом с захватом головы.  
Удержание поперек с захватом дальней руки из—под шеи.  
Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком(в борьбе лежа). Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).  
Удержание сбоку с захватом туловища. Рычаг в тазобедренном суставе(бедр).  
Удержание со стороны головы с захватом рук.  
Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.  
Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из—под туловища.  
Одиночные прямые удары руками и ногами.  
Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.  
Прямой удар левой рукой в голову , встречный контр удар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в голову ,защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову ,защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

Прямой удар правой рукой в туловища ,защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью в лево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью в лево.

Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом в право с поворотом на лево и встречным ударом правой рукой в голову.

Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

Атака двойными прямыми ударами: левой–правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

Атака двумя прямыми ударами: правой–левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

Атака трех ударными сериями руками: левой–правой–левой в голову, правой–левой–правой в голову.

Контратака трех ударной серией руками: правой–левой–правой в голову, правой в голову–левой в туловище– правой в голову.

## **Боковые удары руками и ногами**

Боковой удар ногой в туловище.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой–правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу.

Удар снизу правой рукой в голову, защита под ставкой правой ладони и контратака с низу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака с низу правой в голову.

Атака двумя ударами правой–левой снизу в голову, защита подставками ладоней Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

#### 15. Учебно-тематический план ( Приложение № 3)

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

#### 16. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» учитывается организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе годового –учебнотренировочного плана .

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

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

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки)

осуществляется распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), с учетом решения органа самоуправления организации (тренерского, педагогического, методического совета) на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов к этапу, на котором спортсмен проходил спортивную подготовку, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе еще один год, или предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном уставом организации и ее локальными нормативными актами, за рамками государственного (муниципального) задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке.

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой 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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины.

- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

**Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8

25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12
-----	-------------------------	------	----

## Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-



	лица (для каратэ)										
9.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снаряженные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

## 18. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

Укомплектованность работников :

Административный отдел:

Директор;

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;

Секретарь.

Тренерский состав:

Тренер-преподаватель;

Инструктор по спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей: Работники направляются учреждение на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

## 19. Перечень информационного обучения

1. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие/ В.С.Гарник. М.: МГСУ, 2018-176с.
2. Головихин Е. Организация и методика обучения в спортивных единоборствах: УМП/Евгений Головихин.- М.: АВТОР, 2019-903 с.
3. 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.
4. Иванов А.В., Смирнов Ю.А. Каратэ. Программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ. Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011-107с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
6. Королёв, Сергей. Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах/Сергей Королёв. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019.-104 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
8. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
9. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 4. Спортивные единоборства и многоборья. – М.: Свиньин и сыновья, 2020. – 440 с.

### Интернет-ресурсы :

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
- б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- г) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.
- д) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА.
- е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Приложение № 1  
 к дополнительной образовательной  
 программе спортивной подготовки по  
 виду спорта «всестилевое каратэ»  
 утвержденной приказом  
 МБУ ДО СШ «Авангард»  
 МО Тбилисский район  
 от 26.07 2023г. № 65

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-20		8-14	
		1.	Общая физическая подготовка	168	196
2.	Специальная физическая подготовка	47	75	153	206

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	23	56
4.	Техническая подготовка	69	104	167	034
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	29	73	131
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	15	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	22	28
Общее количество часов в год		312	416	728	936

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «всестилевое каратэ»  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ «Авангард»  
МО Тбилисский район  
от 26.07 2023г. № 65

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

		культуры»		сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «всестилевое каратэ»  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ «Авангард»  
МО Тбилисский район  
от 26.07 2023г. № 65

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	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	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.



	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль	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-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	октябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание

		(минут)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	январь - ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈ 60/106	июль-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		сентябрь	подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	октябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.