

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КЭМПО»**

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
« 14 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«СШЕОР «Кэмп»  
\_\_\_\_\_ М.М. Бузаев  
«    » \_\_\_\_\_ 2023    г.

Введено в действие  
Приказом № от « 14 » 08 2023    г.

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D  
Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович  
Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

г. Набережные Челны  
2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.3. Объем программы.....	7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	7
2.4.1. Основные формы учебно-тренировочного процесса.....	7
2.4.2. Методическое обеспечение образовательной программы.....	9
2.5. Годовой учебно-тематический план.....	13
2.5.1. Планирование годичной подготовки.....	13
2.5.2. Годовой план на этапе начальной подготовки.....	16
2.5.3. Годовой план распределения часов на тренировочном этапе.....	17
2.5.4. Годовой план распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	17
2.5.5. Годовой план распределения часов на этапе высшего спортивного мастерства.....	18
2.5.6. Перечень тренировочных мероприятий.....	19
2.5.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах ...	21
2.5.8. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.5.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.5.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля.....	28
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)....	29
3.2. Антидопинговая работа.....	32
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2. Учебно-тематический план.....	36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	43
VII. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	47
Приложение.....	50

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности спортивной дисциплины ката и весовой категории минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1093 (далее - ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 2, декабря 2022 г., регистрационный № 71673). В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

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

### **На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**  
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Срок реализации программы:

- в спортивной дисциплине «ката», «ката-группа» -10 лет;
- в спортивной дисциплине «весовая категория», «командные соревнования» 9 лет.

**Каратэ** (также распространено написание *каратэ*, более точно отражающее русское произношение; яп. 空手道 *каратэ-до*: «путь пустой руки» или 空手 *каратэ* «пустая рука») — японское боевое искусство, система защиты и нападения. В 2020 году — олимпийский вид спорта, в 2024 году карате не будет представлено в программе Олимпийских игр.

На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, очень опытные мастера могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы (тем не менее разбивание предметов демонстрирует лишь физическую силу и не является показателем мастерства). В отличие от других единоборств Японии (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: кумите (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Кáта ([яп.](#) 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким

образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>Для спортивных дисциплин: «ката», «ката - группа»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
<b>Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

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

Год обучения	Возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся (наполняемость)		Максимальное количество часов		Требования по спортивной подготовке
<b>КАРАТЭ КАТА, КАТА-ГРУППА</b>						
		ФС	НСОТ	ФС	НСОТ	
НП-1	7	12	15	4,5	6	1 соревнования
НП-2	8	12	15	6	9	3 соревнования
НП-3	9	12	15	6	9	3 соревнования
УТГ-1	10	8	15	10	10	4 соревнований 2-3 юн.разряд
УТГ-2	11	8	12	10	12	4 соревнований 1-2 юн разряд
УТГ -3	12	8	10	10	14	8 соревнований 2-3 р
УТГ - 4	13	8	10	15	16	8 соревнований 1-2 р
ССМ-1	14	4	6	20	20	8 соревнований КМС
ССМ-2	15	4	4	20	22	8 соревнований КМС
ССМ-3	16	4	4	20	22	8 соревнований КМС
ВСМ	16	1	4	24	28	8 соревнований МС
<b>КАРАТЭ ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ</b>						
НП-1	10	12	15	6	6	-
НП-2	11	12	15	9	9	1 соревнование
УТГ-1	12	8	15	12	10	4 соревнований 2-3 юн.разряд
УТГ-2	13	8	12	12	12	4 соревнований 1-2 юн разряд
УТГ -3	14	8	10	16	14	8 соревнований 2-3 р
УТГ - 4	15	8	10	16	16	8 соревнований 1-2 р
ССМ-1	17	4	8		20	8 соревнований КМС
ССМ-2	17-18		4-6		22	8 соревнований КМС
ССМ-3	17-19		4-5		22	8 соревнований КМС
ВСМ	19		2-4		28	8 соревнований МС

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: «ката», «ката - группа»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

#### 2.4.1. Основные формы учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования); медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительного и этапа начальной подготовки); участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями; инструкторская и судейская практика.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается 52 недели (из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в период летнего активного отдыха в условиях летнего лагеря) или по индивидуальной программе.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное

повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

### 2.4.2. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы	
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.	
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование	
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования	

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12

2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
4.	Техническая подготовка(%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Формы учебно-тренировочного мероприятия бывают еще индивидуальные и смешанные.

Виды подготовки: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, теоретическая, психологическая и интегральная подготовка.

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

В любом виде спорта *интегральная подготовка* является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию в тренировочной и соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства. Задачи интегральной подготовки включают:

а) построение специального фундамента (подготовительный период):

- интенсивность (ЧСС — 140—170 уд./мин.);
- максимальные усилия (75-90%);
- объем соответственно тренировочному плану;

б) повышение специальной подготовленности (предсоревновательный и соревновательный периоды):

- интенсивность (ЧСС — 180—190 уд./мин.);
- максимальные усилия (85—100%);

- объем соответственно тренировочному плану;
- в) поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне (специально-подготовительный период):
- интенсивность (ЧСС — 160—180 уд./мин.);
- максимальные усилия (50—80%).

Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится также упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревнованиям. Для спортсмена интегральная подготовка — это специальная работа с партнером в тренировке или соревновательном бою, интегральную подготовку еще именуют «соревновательной», где в качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня.

Лучше всего задачи интегральной подготовки решают вольные и спарринговые бои. Никакие упражнения на технику, быстроту и т.п. не могут заменить спортсмену тренировочных и соревновательных боев. Только в них полностью раскрываются возможности каратистов, обретаются наиболее ценные знания и умения, совершенствуется тактическое мастерство, закаляются воля и мужество соответственно требованиям сложной боевой обстановки.

Для более всесторонней полноценной интегральной подготовки спортсмена наряду с общей направленностью целесообразно выделить преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Для повышения эффективности интегральной подготовки можно применить разнообразные методические приемы:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организация соревнований с более слабыми или «удобными» противниками и др.;
- усложнение условий за счет ограничения размеров ринга, проведения соревнований в неблагоприятных условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.;
- поднять работоспособность за счет дальнейшего повышения тренировочной нагрузки (гиперкомпенсация).

В процессе занятий все эти задачи спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин каждой из них уделяются различные внимание и время. Например, если спортсмен хорошо подготовлен технически и физически, тренеру необходимо больше внимания обращать на тактическую подготовку и т.д.

Как бы специфично ни направлялись воздействия на какой-либо один орган или одну систему, они будут в определенной мере отражаться и на других органах и системах, на всем организме в целом. В то же время тренер должен учитывать, что под влиянием тренировочного процесса разные органы и системы организма имеют

неодинаковые темпы морфологического развития, постепенность в совершенствовании их функций различна

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, веса перчаток, уменьшение времени отдыха и т.п.

Аналитическая сторона интегральной подготовки включает в себя специальные и другие упражнения, направленные на улучшение тех или иных компонентов подготовленности. Интегральная подготовка есть основа приобретения и совершенствования мастерства. Для обеспечения интеграции всех качеств, знаний, умений и навыков необходимо:

- закрепить двигательные навыки в спортивной технике на качественно высоком уровне;

- улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовленности;

- укрепить специальный функциональный фундамент;

- повысить результативность за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей;

- повысить работоспособность за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные),

в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учебно – тренировочные занятия в СШОР проводятся в 2 смены:

1 смена - с 8.00-10.30 часов;

2 смена - с 13.30-21.00 часов

(согласно расписанию в арендуемых спортивных залах образовательных учреждений, с понедельника по субботу указывается в расписании учебно-тренировочных занятий, утверждается директором СШОР).

2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в:

- НП-1г.о., НП-2г.о. -3-4 дня в неделю по 120 минут

- НП-1, 2 г.о. в возрасте 7-11 лет не более 2-х академических часов по 45 минут в день;

- УТГ до 3-х лет обучения -4-5 дней в неделю

- УТГ свыше 3 лет 5-6 дней в неделю;

- УТГ-1, 2, 3, 4 г.о. не более 3-х академических часов по 60 минут в день, не менее 4-х раз в неделю;

- ССМ-1 г.о., ССМ свыше года, ВСМ, не более 4-х академических часов по 60 минут при однократном и не более 3-х астрономических часов по 60 минут при двухкратном учебно-тренировочном занятии в день.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом федерального стандарта по виду спорта каратэ и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

### 2.5.1. Планирование годичной подготовки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов:

- конкретные цели и задачи на год
- календарь соревнований
- закономерность становления спортивной формы и техники

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия:

- **микроцикл**
- **мезоцикл**
- **макроцикл**

**МИКРОЦИКЛ** – это значительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, но не более недели. По направлениям микроцикл бывает:

- развивающий
- ударный
- вытягивающий
- поддерживающий
- разгрузочный адаптационный
- специализированный
- контрастный

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазу.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и отдыха)

**МЕЗОЦИКЛ** – система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

**МАКРОЦИКЛ** – это законченный цикл спортивной полготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, они включают несколько показателей. Особенно важно оценить нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно проверять по наиболее важным показателям. Первым таким показателем является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Как известно, на начальном этапе тренировки по мере повышения ее мощности систолический объем увеличивается параллельно с ЧСС и достигает максимума при ЧСС – 120-130 уд/мин.

**1 ЗОНА (120-130 уд/мин)** – восстановительная, т.е. имеет место активное восстановление (плавание, бег, ката). Следующей биологической границей считается **порог анаэробного обмена (ПАНО)**, т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообмене значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Порог анаэробного обмена у спортсменов высокой квалификации локализуется на уровне 150-165 уд/мин. По мере тренированности ПАНО увеличивается.

**2 ЗОНА (130-156 уд/мин)** сопровождается функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т.е. когда весь энергозапас удовлетворяется анаэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий 2 зоны интенсивности может быть поддерживающей, развивающей (в отношении аэробных схем) и используемой во все периоды тренировки. Работа в 1 и 2 зонах интенсивности выполняется с требованиями равномерного метода. При дальнейшем повышении тяжести физической нагрузки отмечается следующий биологический рубеж – максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе 120-130 уд/мин, и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях сердечных сокращений 195 уд/мин, и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполняться кровью. Минутный объем сердца достигает максимума при ЧСС 180-195 уд/мин.

**3 ЗОНА** интенсивности (156-190 уд/мин) – тренировка в этом режиме осуществляет энергообеспечение организма смешанным образом: аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность. Происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность. В этом режиме нарабатывается техника на скорость и силу (основная часть тренировки).

**4 ЗОНА** интенсивности – заключительный показатель с максимальным уровнем анаэробных реакций на фоне около предельной аэробной производительности; ЧСС около предельная и предельная, а методическая направленность – развитие специальной выносливости. Учитывая эти исходные позиции, составляя тренировочный план подготовки на год, используют еще и режимы подготовки спортсмена.

**1). РЕЖИМ АЕ** – режим ПАНО. Он направлен на повышение **емкости аэробных** источников энергообразования, основу которых составляют упражнения на уровне порога аэробного обмена (упражнения, в которых нет резких активизаций анаэробных процессов, таких как натуживание, статические напряжения, задержка дыхания в работе спортсмена). Это работа в кихоне (базовая техника), ката (формальные комплексы), когда идет этап обучения технике на небольшой скорости.

**2). РЕЖИМ АМ** способствует повышению **мощности** систем, обеспечивающих **аэробную** работу. Упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 секунд, с интенсивностью около 80 % от предельной возможности. Время отдыха между повторениями около 1,5 мин.

#### **ПУЛЬСОВОЙ РЕЖИМ:**

- в ходе повторений – 175-180 уд/мин

- в ходе отдыха – не ниже 130 уд/мин
- 10 повторений в серии — смена комбинации

В этом режиме тренируют автоматизм, комбинации, ката.

**3). СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ** – применяются 1 и 2 режим вместе. Работают во 2-м режиме – отдых в 1- ом режиме.

**4). РЕЖИМ ГЕ** – воздействие на емкость анаэробных гликолитических источников энергообразования. Упражнения выполняются сериями (всего 3 серии).

1 серия – 3 повторения.

Длительность повторений – 90-120 сек.

Длительность отдыха между повторениями – 2 мин.

Интенсивность работы – максимальная!

**5). РЕЖИМ ГМ** – анаэробная гликолитическая производительность.

- 3 серии по 3 повторения

- 1 повторение 40-50 сек.

- отдых между повторениями 2 мин.

- отдых между сериями – 8-12 мин.

Лучше отрабатывать работу по мешкам, макиварам, а также делать отработку связок с партнером.

**6). РЕЖИМ АА** – тренировочные задания с преимущественным воздействием на анаэробный алактатный компонент специальной выносливости.

- 3 серии по 5-6 повторений

- 1 повторение по 10-15 сек

- отдых между повторениями 1,5-2 мин

- отдых между сериями 6-10 мин

- тренировка с высокой интенсивностью и индивидуальными комбинациями

- отработка ударов на скорость

- отработка комбинаций на скорость

При составлении планов циклов учитываются зоны и режимы работы, что даст результаты через 3-4 месяца. Необходимо чередовать ударные циклы с восстановительными, а также обязательно обследоваться у врача 1 раз в 1-2 месяца.

### 2.5.2. На этапе начальной подготовки

#### Дисциплина «КАТА»

Года обучения	НП-1 г.о.ката			НП-2 г.о. ката			НП-3 г.о. ката		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
	%	%		%	%		%	%	
Общая физическая подготовка	48-50	49%	153	40-45	42%	197	40-45	42%	197
Специальная физическая подготовка			0	5-10%	8%	37	5-10%	8%	37
Интегр подготовка	5%-7%	6%	19	12%-15%	12%	56	12%-15%	12%	56
Техническая	40-42	41%	128	30-35	33%	155	30-35	33%	155

подготовка									
Тактическая подготовка, психологич, теорет.	1%-5%	2%	6	1%-3%	3%	14	1%-3%	3%	14
Инструкторская и судейская практика		0%	0		0%			0%	
Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	1-3%	2%	6	1-3%	2%	9	1-3%	2%	9
Участие в соревнованиях	0	0		0	0		0	0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>312</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>

### Дисциплина «весовая категория»

НП-1 г.о.			НП-2 г.о.		
ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
Вид подготовки	%		%	%	
Общая физическая подготовка	40%	125	33-40	37%	173
Специальная физическая подготовка	-	-	4-8%	6%	28
Интегр подготовка		0	10%-14%	10%	47
Техническая подготовка	32%	100	24-28	25%	117
Тактическая подготовка, психологич, теорет.	26%	81	16-21	20%	94
Инструкторская и судейская практика	-	-			
Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	2%	6	1-3%	2%	9
Участие в соревнованиях		0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>

### 2.5.3. На учебно-тренировочном этапе

№	Дисциплина «Ката» Виды подготовки	УТГ-1 г.о.ката			УТГ-2 г.о. ката		
		ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	30-35	32%	166	30-35	32%	200
2	Специальная физическая подготовка	10-15%	10%	52	10-15%	10%	62
3	Интегр подготовка	22-25	23%	120	22-25	23%	144
4	Техническая подготовка	25-30	25%	130	25-30	25%	156
5	Тактическая подготовка, психологич,теорет.	2%-4%	3%	16	2%-4%	3%	19
6	Инструкторская и судейская практика	1%-4%	3%	16	1%-4%	3%	19
7	Медико-биол, восст.,тестирование, КПЭ	2-4%	2%	10	2-4%	2%	12
8	Участие в соревнованиях	1-2%	2%	10	1-2%	2%	12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>520</b>		<b>100%</b>	<b>624</b>

№	Дисциплина «Ката» Виды подготовки	УТГ-3 г.о. ката			УТГ-4 г.о. ката		
		ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	20-25	23%	167	20-25	23%	192
2	Специальная физическая подготовка	15-20%	15%	109	15-20%	15%	125
3	Интегр подготовка	22-25	23%	168	22-25	23%	191
4	Техническая подготовка	20-25	25%	182	20-25	25%	208
5	Тактическая подготовка, психологич,теорет.	2%-4%	4%	29	2%-4%	4%	33
6	Инструкторская и судейская практика	1%-4%	4%	29	1%-4%	4%	33
7	Медико-биол, восст.,тестирование, КПЭ	2-4%	3%	22	2-4%	3%	25
8	Участие в соревнованиях	2-3%	3%	22	2-3%	3%	25
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>728</b>		<b>100%</b>	<b>832</b>

#### Весовая категория

№	Дисциплина «Весовая категория» Виды подготовки	УТГ-1 г.о.			УТГ-2 г.о.		
		ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	25-30	28%	146	25-30	28%	175
2	Специальная физическая подготовка	6-10%	6%	31	6-10%	6%	37

3	Интегр подготовка	13%-17%	15%	78	13%-17%	15%	94
4	Техническая подготовка	20-24	23%	120	20-24	23%	144
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	19-26	23%	120	19-26	23%	144
6	Инструкторская и судейская практика	1-3%	2%	10	1-3%	2%	12
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	1-3%	2%	10	1-3%	2%	12
8	Участие в соревнованиях	1-2%	1%	5	1-2%	1%	6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>520</b>		<b>100%</b>	<b>624</b>

№	Дисциплина «Ката» Виды подготовки	УТГ-3 г.о.			УТГ-4 г.о.		
		ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	18-20	20%	146	18-20	20%	166
2	Специальная физическая подготовка	11-15%	15%	109	11-15%	15%	125
3	Интегр подготовка	12%-16%	15%	109	12%-16%	15%	125
4	Техническая подготовка	13-17	17%	124	13-17	17%	141
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	17-24	23%	167	17-24	23%	192
6	Инструкторская и судейская практика	1-4%	4%	29	1-4%	4%	33
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	2-4%	3%	22	2-4%	3%	25
8	Участие в соревнованиях	1-3%	3%	22	1-3%	3%	25
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>728</b>		<b>100%</b>	<b>832</b>

#### 2.5.4. Годовой план на этапе ССМ

№	Дисциплина «Ката» Виды подготовки	ССМ-1 г.о. ката			ССМ - свыше года		
		ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	15-20	20%	208	15-20	20%	229
2	Специальная физическая подготовка	20-25%	20%	208	20-25%	20%	229
3	Интегр подготовка	30-35	30%	312	30-35	30%	343
4	Техническая подготовка	15-20	15%	156	15-20	15%	172
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	2%-4%	4%	41	2%-4%	4%	46
6	Инструкторская и судейская практика	1%-4%	4%	42	1%-4%	4%	46
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	2-6%	4%	42	2-6%	4%	45
8	Участие в соревнованиях	2-3%	3%	31	2-3%	3%	34
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>1040</b>		<b>100%</b>	<b>1144</b>

№	Дисциплина «весовая категория» Виды подготовки	ССМ-1 г.о.			ССМ -свыше года		
		ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	13%-15%	15%	156	13%-15%	15%	172
2	Специальная физическая подготовка	16-20%	20%	208	16-20%	20%	228
3	Интегр подготовка	20-24	20%	208	20-24	20%	229
4	Техническая подготовка	окт.14	10%	104	окт.14	10%	114
5	Тактическая подготовка, психологич,теорет.	22%-30%	25%	260	22%-30%	25%	286
6	Инструкторская и судейская практика	1%-4%	4%	42	1%-4%	4%	46
7	Медико-биол, восст.,тестирование, КПЭ	4-6%	4%	41	4-6%	4%	46
8	Участие в соревнованиях	2-3%	2%	21	2-3%	2%	23
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>1040</b>		<b>100%</b>	<b>1144</b>

### 2.5.5. Годовой план на этапе ВСМ

#### Дисциплина «ката»

№	Виды подготовки	ВСМ		
		ФССП	факт	час
		%	%	
1	Общая физическая подготовка	10%-15%	10%	146
2	Специальная физическая подготовка	25-35%	25%	364
3	Интегр подготовка	35-40	35%	510
4	Техническая подготовка	10%-15%	13%	189
5	Тактическая подготовка, психологич,теорет.	3%-7%	3%	44
6	Инструкторская и судейская практика	1%-4%	4%	58
7	Медико-биол, восст.,тестирование, КПЭ	5-10%	8%	116
8	Участие в соревнованиях	2-3%	2%	29
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>1456</b>

#### Дисциплина «Весовая категория»

№	Виды подготовки	ВСМ		
		ФССП	факт	час
		%	%	
1	Общая физическая подготовка	10%-12%	10%	146
2	Специальная физическая подготовка	17-21%	17%	248

3	Интегр подготовка	27-31	27%	393
4	Техническая подготовка	7%-11%	7%	102
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	24%-33%	25%	364
6	Инструкторская и судейская практика	1%-4%	4%	58
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	8-10%	8%	116
8	Участие в соревнованиях	2-3%	2%	29
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>1456</b>

### 2.5.6. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 10 суток			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток		-	В соответствии с правилами приема

### 2.5.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин «ката», «ката - группа»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	1
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

### 2.5.8. Календарный план воспитательной работы.

Очень многие считают, что спортсмену профориентация ни к чему, у спортсменов всё predetermined. Их будущая профессия спортсмен.

Спортсмен - это человек, регулярно и профессионально занимающийся спортом. Безусловно, есть профессиональные спортсмены высокого уровня, которые зарабатывают большие гонорары, а также получают доходы, рекламируя различные товары, и становятся знаменитостями. Но, не все спортсмены становятся спортсменами высокого уровня и тогда можно пойти работать по смежным профессиям, если конечно душа к этому лежит. Например, фитнес-тренер, инструктор, судья (рефери). Для этих профессий тоже нужно дополнительное образование. А если не лежит душа к смежным профессиям, что делать после завершения карьеры. Спортсмена может ждать моральная дезадаптация (отсутствие ориентиров, мотивации, непонимание своего места в жизни, бесцельность, потерянности). Ведь, спортсмен является профессионалом только в области спорта, очень часто отсутствует образование в другой сфере (нет времени на его получение). А уровень образования влияет на успешность самореализации после окончания профессиональной спортивной карьеры. Отсутствует опыт работы в иной, кроме спорта, сфере (жизнь профессионального спортсмена направлена на результативность спортивной деятельности). А современный социум предъявляет высокие требования к уровню образования и профессиональным качествам, навыкам и умениям людей.

Поэтому своевременное создание плана на жизнь, а сюда входит и ПРОФОРИЕНТАЦИЯ спортсмена, начиная с 16-18 лет поможет успешнее справиться с переходным этапом. Как показывает опыт, профориентация спортсменов помогает и в спорте. Спортсмены которые в дальнейшем знают свои долгосрочные планы (кем будут после завершения карьеры, чем будут заниматься) более успешны в спорте. У них есть уверенность в завтрашнем дне.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		

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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	<b>Режим и гигиена.</b>	Активность направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности спортсмена. 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);	

2.2.	<b>Закаливание организма</b>	<p>Метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию окружающей среды.</p> <p>Система практических процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.</p>	
2.3.	<b>Питание</b>	<p>Правильное питание для спортсмена столь же важно, как и регулярные тренировки. Употребляемая пища влияет на рост мышц, восстановление после тренировки и общее состояние организма.</p> <p>Основные понятия и принципы, чем отличается от обычного питания</p> <p>Составление рациона питания.</p> <p>На основании требований, которым должно соответствовать спортивное питание:</p> <p>Обогащение организма витаминами и микроэлементами;</p> <p>Нормализация процессов обмена;</p> <p>Приведение в норму и последующее поддержание массы тела.</p> <p>Составление рациона питания начинается с подсчета необходимых организму БЖУ.</p> <p>Продукты и блюда подбираются таким образом, чтобы спортсмен получал необходимое количество калорий. Нормы ВОЗ по соотношению БЖУ: 1:1:4.</p>	
2.4.	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>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей . дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<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;	В течение года
4.2.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

### 2.5.9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и

судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в НП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа НП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки;

- уметь составить положение для проведения первенства СШОР по каратэ;
- уметь вести протокол поединков в кумитэ;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении «кумитэ» в качестве рефери.

Выпускник СШОР должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и, «юный судья», «судья по спорту».

**Для этапа начальной подготовки:** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

**Для учебно-тренировочного этапа:**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

**Для этапа совершенствования спортивного мастерства и ВСМ:**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

**На этапе НП** подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**На этапе УТГ.** Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.** Основные группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая

скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

### **III. Система контроля**

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:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.1. 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 «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 7,3		не более 6,7	
			7,5		6,8	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,8		не более 10,0	
			11,3		10,4	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115		не менее 120	
			ПО		115	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5		не менее 10	
			3		6	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1		не менее +3	
			+3		+5	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2		не более 6,0	
			6,4		6,2	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10		не более 5.50	
			6.30		6.20	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10		не менее 13	
			5		7	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2		не менее +4	
			+3		+5	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6		не более 9,3	
			9,9		9,5	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130		не менее 140	
			120		130	

**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 «кататэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее 30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее 30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6

**Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката»,  
«весовая категория», «командные соревнования»**

Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
---	---

Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более 40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более 35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50	40

2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

**Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»  
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»**

### 3.2. Антидопинговая работа

Антидопинговая работа спортивной школе должна проводиться согласно Плана антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья занимающихся спортивной школы. Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися спортивной школы.

**Основная цель** проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами СШОР - повышение уровня знаний занимающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде, осведомленности занимающихся об опасности допинга для здоровья. В ходе реализации программ спортивной подготовки по видам спорта в предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди занимающихся. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности занимающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с занимающимися и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов.

**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
Этап начальной	Информационные мероприятия в игровой форме	1 раз в год	Ознакомление
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информационные мероприятия (лекции, семинары, круглые столы, конференции, занятия)	2 раза в год	Прохождение антидопингового онлайн курса обучения на портале РУСАДА с получением антидопингового сертификата

<p>Этапы • совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>- занятия для ознакомления под роспись спортсменов, а также тренеров, иного персонала спортсменов и медицинских работников (при приеме на работу) с антидопинговыми правилами международных антидопинговых организаций и антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта; с последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов; об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.</p>	<p>По плану</p>	<p>Ежегодно проводить мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (информационно-образовательные, информационные, публицистические).</p>
--	---	-----------------	--

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

Рабочая программа является одной из составных частей образовательной программы учреждения дополнительного образования и приложением к его учебному плану.

Рабочая программа является документом, отражающим педагогические подходы, технологии, и методику реализации образовательной программы образовательного учреждения дополнительного образования в соответствии с действующими образовательными стандартами и учебным планом конкретного образовательного учреждения.

Рабочая программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков по виду спорта; логику изучения основ мировоззренческих идей с указанием последовательности тем, вопросов и общей дозировки времени на их изучение; определяет общую научную и духовно-ценностную направленность преподавания предмета, оценок, теорий, событий, фактов.

Рабочие программы разрабатываются каждым тренером-преподавателем самостоятельно на один учебный год для каждого этапа обучения) и хранятся у тренера –преподавателя и администрации.

#### **Цели и задачи разработки рабочей программы**

Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по учебной дисциплине.

Задачи рабочей программы:

- дать представление о практической реализации действующих государственных стандартов дополнительного образования при изучении конкретного вида спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей программы дополнительного образования образовательного учреждения, его учебного плана и контингента обучающихся.

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

##### **Этап начальной подготовки**

Задачи этапа начальной подготовки 1 года.

- Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний.
- Обучение основным элементам каратэ (ката, кумите).
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Задачи этапа начальной подготовки 2-3 годов.

Отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ.

- Дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- Привитие интереса к занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях,

Основными средствами начальной подготовки являются:

- Упражнения в ходьбе и строевые упражнения,
- Разминка индивидуальная и с партнером,
- Тренировки с партнером.
- Начальная техника ударов руками, ногами, блоки,
- Начальная техника в передвижении
- Подвижные игры.
- Соревнования, открытые уроки для родителей.

##### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На тренировочном этапе (до 3-х лет) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать на соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 3-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической 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.

##### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Целью этапа является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировкам, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи этапа:

- Совершенствование специально-физической подготовленности каратистов.
- Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

- Освоение сложных и сверхсложных элементов.
- Повышение качества выполнения всех элементов,
- Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации;
- Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- Активная соревновательная практика на соревнованиях: городских, всероссийских, международных.

Основными средствами подготовки спортсменов являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
- Индивидуальные занятия.

Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.

- Комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества.
- Теоретические занятия.
- Психологический тренинг и тактические занятия.
- Практика по реализации соревновательных задач.

## 4.2. Учебно-тематический план

### Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

### Профориентационная работа

**Цель:** - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся; -выработка у обучающегося сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями.

**Задачи:** - оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

### **Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии - это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура» физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2. Состояние и развитие каратэ в России. История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда

и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### 5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

#### 8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства

спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

#### 9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

#### 10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### 11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

#### 12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права.

#### 13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

### Технико-тактическая подготовка

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Тактика может быть:

- **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKF), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет надобности идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но, показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете довести бой до победы.

### Интегральная тренировка

#### Изучение базовых ката.

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения;
- разбор темпо-тактического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе.
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

**Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ)** – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к программе).

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ", содержащим в своем наименовании словосочетание "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), а также спортивных дисциплин "ката", "ката - группа" и "ПОДА - ката" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Выпускниками СШОР являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается свидетельство об окончании спортивной школы с указанием уровня спортивной подготовленности, зачетная классификационная книжка.

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

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

### **Кадровые условия реализации Программы.**

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), 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) (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).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Требования к материально-технической базе.

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 пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15,20,40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
И.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	комплект	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

### Обеспечение спортивной экипировкой Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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	Костюм для каратэ («каратэги»)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Пояс (синий и красный)	комплект	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	о э
6	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»											
7	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопы (синие и красные) комплект	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Протектор груди женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы.

В целях обеспечения реализации образовательных программ формируются библиотеки, в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия),

методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую основную образовательную программу. Кроме учебной литературы библиотека может содержать фонд дополнительной литературы: отечественная и зарубежная, классическая и современная художественная литература; научно-популярная и научно-техническая литература. Литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательной деятельности, обеспечивается функционирование школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.**

1. Официальный сайт каратэ России: <http://karate.ru/>  
<http://www.karateworld.ru/index1.php?id=1900>  
<http://ruswkf.ru/>

Организационно-методическое направление работы:

- Оказание помощи в оформлении необходимой документации для учреждений реализующих программы спортивной подготовки;
- Изготовление перспективных планов и программ развития образовательных учреждений;
- Практическая помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий (написание сценариев, написание планов проведения учебно- тренировочных сборов по микро, мезо и макро циклам);
- Написание в соавторстве учебных пособий и рекомендаций;
- Рецензирование научных и методических работ;
- Проведение методических объединений, семинаров, сборов;
- Полный анализ поединков, для выявления типичных ошибок и уровня подготовленности спортсменов.

2. Сайт Олимпийского комитета России

[info@olympic.ru](mailto:info@olympic.ru)

ОСОО "Олимпийский комитет России"

119991, г. Москва, Лужнецкая наб., 8

3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

## **VII. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

### **Результатом реализации Программы является:**

#### **На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;  
повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;  
освоение основ техники и тактики по виду спорта «каратэ»;  
общие знания об антидопинговых правилах;  
укрепление здоровья;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «каратэ»;  
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;  
формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;  
соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;  
овладение навыками самоконтроля;  
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;  
достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - четвертом годах;  
овладение основами теоретических знаний о виде спорта «каратэ»;  
знание антидопинговых правил;  
укрепление здоровья.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;  
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;  
повышение функциональных возможностей организма;  
формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;  
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;  
приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «каратэ»;  
знание антидопинговых правил;  
сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;  
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;  
повышение функциональных возможностей организма;  
закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;  
выполнение плана индивидуальной подготовки;  
достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;  
сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## 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	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>= 600/960</b>		
	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	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	— 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>-1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	^200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	— 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс			тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	— 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>-600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	= 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	- 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Лист согласования к документу № 23вк от 24.10.2024  
Инициатор согласования: Красноперова З.Х. Заместитель директора  
Согласование инициировано: 24.10.2024 16:17

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 24.10.2024 - 16:22	-