

Муниципальное бюджетное учреждение спорта

спортивная школа

«Лидер»

143054, Московская обл., Одинцовский г.о., д. Хлюпино, ул. Заводская стр.30; тел. 8 (495) 634 80 45; 8 (498) 697 81 41; e-mail: lider_odin@bk.ru; odin_maus-sh-lider@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУС СШ «Лидер»

_____ **А.Н.Сорока**

«___» _____ **2023 г.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Срок реализации:

ЭНП – 2 года

ТЭ – 4 года

ЭССМ – не ограничено

Авторы – разработчики:

Е.В. Ларина – зам. директора
по спортивной подготовке,

О.Н. Аносова – зав. отделением
спортивной подготовки,

И.А. Лизунков - зав. отделением
спортивной подготовки,

В.А. Тарнакин – тренер по каратэ.

п. Горки 10
2023 год

Оглавление

№	Наименование раздела
<i>I</i>	<i>Общие положения</i>
1.1.	Нормативное обеспечение программы
1.2.	Характеристика вида спорта «каратэ», его отличительные особенности
1.3.	Цели, задачи программы и планируемые результаты реализации программы
<i>II.</i>	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Каратэ»</i>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
2.5	Календарный план воспитательной работы
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.7	Планы инструкторской и судейской практики
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
<i>III.</i>	<i>Система контроля</i>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
<i>IV.</i>	<i>Рабочая программа по виду спорта «Каратэ»</i>
4.1.	Общие положения, структура рабочей программы

4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.3.	Учебно-тематический план
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы
VII	Перечень информационного обеспечения

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта каратэ с учетом совокупности 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).

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1093.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1314.

1.2. Характеристика вида спорта «каратэ», его отличительные особенности

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения - терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую популярность во всем мире.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной

карьеры.

Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования). Ката - это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками.

Ката - это индивидуальное формальное упражнение, заключающее в себе идею реального боя с несколькими противниками и представляющее собой стандартную комбинацию технических приёмов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Одним из видов спортивных дисциплин каратэ, вошедших в программу Олимпиады-2020 в Токио, являются индивидуальные соревнования по ката, предполагающие демонстрацию упражнений традиционной техники каратэ.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также - понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

Спортивный поединок, или кумитэ, - это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми - «переплетённые руки» и тэ - «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами.

Личные и командные соревнования по ката и кумитэ проводятся между соперниками одного пола.

Первоначально каратэ представляло собой систему рукопашного боя без оружия, с XV века развивавшуюся на острове Окинава, а с начала XX века - в Японии. Становление каратэ как вида спортивного единоборства пришлось на 50-е годы XX века. В начале 60-х годов создаются национальные федерации каратэ в ряде стран Азии, Европы и Америки. В ноябре 1965 году был образован Европейский союз каратэ (далее - ЕКУ), а в мае 1966 года в Париже - проведён первый чемпионат Европы по каратэ, который затем становится ежегодным. Летом 1970 года в Париже учреждается Всемирный союз организаций каратэ (далее - WUKO) и в октябре того же года в Токио проводится первый чемпионат мира по каратэ только среди мужчин в абсолютной весовой категории до одного Иппона (Сёбу Иппон) и командных соревнованиях.

На IV чемпионате мира в 1977 году впервые включаются личные соревнования по ката среди мужчин.

С 1980 года мировые чемпионаты начинают регулярно проводиться раз в два года. Их программа радикально расширяется: добавляются личные соревнования по кумитэ среди мужчин в весовых категориях: до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг и свыше 80 кг, а также впервые включаются личные соревнования по ката среди женщин. С 1982 года начинают проводиться личные соревнования по кумитэ среди женщин в трёх весовых категориях: до 53 кг, до 60 кг и свыше 60 кг. На VIII чемпионате мира в 1986 году добавляются командные соревнования по ката среди мужчин и женщин. В 1988 году в программу чемпионата включают соревнования по кумитэ в абсолютной весовой категории среди мужчин до трёх Иппонов (Сёбу Самбон). В 1992 году из-за высокого травматизма

последний раз проводятся соревнования по кумитэ среди мужчин в абсолютной весовой категории до одного Иппона и начинают проводиться командные соревнования по кумитэ среди женщин и в открытой весовой категории среди мужчин. Следующее изменение программы чемпионатов происходит в 1996 году, с началом проведения соревнований по кумитэ в открытой весовой категории среди женщин.

На XX чемпионате мира в 2010 году программа личных соревнований по кумитэ претерпевает значительные изменения. Упраздняются состязания в открытой весовой категории среди мужчин и женщин. Вводятся новые весовые категории. У мужчин: до 60 кг, до 67 кг, до 75 кг, до 84 кг и свыше 84 кг; у женщин: до 50 кг, до 55 кг, до 61 кг, до 68 кг и свыше 68 кг.

Первые шаги, направленные на включение каратэ в программу Олимпийских игр, начали предприниматься руководством WUKO в первой половине 80-х годов XX века. В итоге, 6 июня 1985 года Международный Олимпийский комитет (далее - МОК) признаёт каратэ видом спорта, а WUKO - единственной организацией, развивающей его в мире. Но в июле 1992 года из-за разногласий Международной федерацией традиционного каратэ (далее - ИТКФ) с WUKO признание временно отзывается. Так как, согласно Олимпийской Хартии, МОК признаёт только одну организацию в мире, развивающую какой-либо вид спорта, то он потребовал объединения WUKO и ИТКФ. Руководство WUKO согласилось с этим требованием и после консультаций с ИТКФ в 1993 году на конгрессе WUKO в г. Алжире принимается решение об объединении двух организаций, в результате чего создаётся Всемирная федерация каратэ (далее - WKF). Но затем руководство ИТКФ стало препятствовать дальнейшим шагам к объединению, тем самым отказавшись от выполнения требований МОК и значительно замедлила решение вопроса принятия в олимпийское движение. МОК в 1999 году возвращает своё признание WKF как единственной международной федерации, уполномоченной представлять каратэ в олимпийском движении.

С этого момента начинают предприниматься активные действия, направленные на включение каратэ в программу Олимпийских Игр.

В 2015 году каратэ было представлено на Первых Европейских Играх, а в 2016 году МОК включает каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио.

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,

соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	1 года	2 года	1 год а	2 год а	3 год а	4 года		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	13	13	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	676	676	728	1040	1240

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

- 1) учебно-тренировочные занятия (групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия
- 3) теоретические занятия;
- 4) работа по индивидуальным планам
- 5) участие в соревнованиях и учебно -тренировочных сборах
- 6) медико-восстановительные мероприятия
- 7) тестирование и медицинский контроль
- 8) инструкторская и судейская практика

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
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	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	12	12	14	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)*							
		10	10	8	8	8	8	4	
1.	Общая физическая подготовка	89-94	103-109	156-187	156-187	156-187	131-145	135-156	
1.1.	Из них часы самоподготовки	46	62	114	125	125	90	68	
2.	Специальная физическая подготовка	-	12-25	37-62	37-62	37-62	80-109	116-208	

2. 1	Из них часы самоподготовки			10	20	20	45	60
3.	Интегральная подготовка	-	31-44	81-106	81-106	81-106	87-116	208-250
	Из них часы самоподготовки						10	80
4.	Техническая подготовка	70-80	75-87	125-149	125-149	125-149	95-124	104-146
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	44-61	50-65	118-162	118-162	118-162	124-175	229-312
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-19	6-19	6-19	7-29	10-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	12-25	12-25	12-25	14-29	42-62
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-12	6-12	6-12	7-22	21-31
Общее количество часов в год		234	312	624	624	624	728	1040

**Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634)*

**В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. (ФССП по виду спорта «каратэ»).*

2.5.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного	В течение года

		судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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</p>	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной

субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия</p> <p>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p>

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства,</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Каратэ, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса каратистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе каратэ.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по каратэ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Овладение принятой в каратэ терминологией и командным	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа

	<p>языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.</p>	<p>спортивной подготовки.</p>
	<p>Изучение основных положений правил по каратэ. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.</p>	<p>Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий</p>
<p>Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять</p> <p>2. Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.</p> <p>1. Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.</p> <p>2. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.</p>

	<p>упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p>	
	<p>Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.</p>	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> -медицинское обследование 1 раз в год -наблюдения в процессе тренировочных занятий; -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. 	Регулярно, в течение года	
Учебно--тренировочный этап (этап	- углубленное медицинское обследование 2	Регулярно, в течение года	

<p>спортивной специализации)</p>	<p>раза в год; - медицинское обследование и допуск врача перед каждым соревнованием; - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p>		
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>- углубленное медицинское обследование 2 раза в год; - медицинское обследование и допуск врача перед каждым соревнованием; - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований,</p>	<p>Регулярно, в течение года</p>	

	одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.		
--	---	--	--

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

3.2. 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.

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

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» группы НП						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
			не менее		не менее	

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» группы ТЭ						
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,	количество раз	не менее			
			30		25	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее			
			+5		+6	
Шпагат продольный		угол в градусах	не менее			
			175			
Шпагат поперечный		угол в градусах	не менее			
			170			
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» группы ССМ						
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	см	не менее			
			+11		+15	
2.8	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее			
			180			
2.9	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее			
			180			

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» группы ВСМ			
2.1.	Бег на 30 м	С	не более
			5,0 5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более
			12,7 13,7'
2.3.	Бег на 400 м	с	не более
			67 72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240 220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее
			15 -
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			- 50
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее
			15 -
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			- 80

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации

каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической подготовки на основе проведение многоборной подготовки.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам
2. возрастные особенности физического развития
3. недостаточный объем двигательных умений

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. элементы акробатики и самостраховки
4. всевозможные прыжки
5. метание
6. скоростно-силовые упражнения
7. гимнастические упражнения для силовой подготовки
8. введение в школу техники каратэ
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основные методы выполнения тренировок

1. игровой
2. повторный
3. равномерный
4. круговой
5. соревновательный

Этап НП, один из наиболее важный, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в каратэ. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма.

На этапе НП наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к каратэ. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе все виды прогноза затруднены.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки, так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств необходимых для достижения успеха в каратэ. С самого

начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
2. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
3. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья режиму тренировок и отдыха

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

На этапе НП значительно увеличивается число основательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

4.2.1. Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, улучшение скоростно - силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, создание интереса к

избранному виду спорта, обучение и совершенствование техники.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подросток в связи с половым созреванием
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы
3. неравномерность в росте и развитии силы

Основные средства тренировки

1. Общеразвивающие упражнения
2. комплексы специально подготовленных упражнений
3. всевозможные прыжки
4. комплекс специальных упражнений из арсенала каратэ
5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса)
6. подвижные и спортивные игры
7. изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений

1. повторный
2. переменный
3. повторно-переменный
4. круговой
5. игровой
6. контрольный
7. соревновательный

Основные направления тренировки:

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специальности. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок более специализированной работой в каратэ.

Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке приступать с 13-15. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Применяя тренажерные устройства следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха в каждом периоде, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники каратэ.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует проводить на разучивании тех. элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, все тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической тактической и интегральной подготовленности юных каратистов. Проводятся на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

4.2.3. Этапы спортивного совершенствования.

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС; выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники каратэ и специальных физических качеств
- повышение технической и тактической подготовленности
- освоение необходимых тренировочных нагрузок
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов; зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают: тренировки в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико - тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий, этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной

деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки 1 года обучения: 2 года обучения:	2640-3660 3000-3900		
	История возникновения вида спорта и его развитие	ЭНП 1 года 330-457	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		ЭНП 2 года 375-487		
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ЭНП 1 года 330-457	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.
		ЭНП 2 года 375-487		
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	ЭНП 1 года 330-457	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
		ЭНП 2 года 375-487		
	Закаливание организма	ЭНП 1 года 330-457	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях
		ЭНП 2 года 375-487		
	Самоконтроль в	ЭНП 1 года 330-457	январь	Ознакомление с понятием о

	процессе занятий физической культуры и спортом	ЭНП 2 года 375-487		самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	ЭНП 1 года 330-457	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		ЭНП 2 года 375-487		
	Режим дня и питание обучающихся	ЭНП 1 года 330-457	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
		ЭНП 2 года 375-487		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ЭНП 1 года 330-457	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
		ЭНП 2 года 375-487		
	Всего на учебно-тренировочном этапе 1, 2,3 года обучения:	7080-9720 7440-10500		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080	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.
		ТЭ 4 года 826-1166		
	История возникновения олимпийского движения	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
		ТЭ 4 года 826-1166		
	Режим дня и питание обучающихся	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
ТЭ 4 года 826-1166				
Физиологические основы физической	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов	

	культуры	ТЭ 4 года 826-1166		мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
		ТЭ 4 года 826-1166		
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		ТЭ 4 года 826-1166		
	Психологические основы осуществления соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2,3 года 786-1080		виды соревновательных действий, способы достижения цели, и правила соревнований, способы и средства подготовки к соревнованиям.
		ТЭ 4 года 826-1166		
	Учет соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2,3 года 789-1080	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований
		ТЭ 4 года 829-1169		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ТЭ 1, 2,3 года 789-1080	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.
		ТЭ 4 года 829-1169		

Этап Совершенство вания спортивно го мастерств а	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	13740-18720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1520-2080		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	1520-2080		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1520-2080		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	1520-2080		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1520-2080		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	1520-2080		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «бокс» с начинающими спортсменами.	1580-2080		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
	Освоение методики проведения спортивно-массовых	1520-2080		Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.
	Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях.	1520-2080		Изучение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «каратэ» по спортивным дисциплинам (в зависимости от весовых категорий) основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

5.3. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «каратэ» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)³;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40)	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 (1,5x0,6 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
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1

12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для «каратэ»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»									
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Широко используется групповой просмотр видеofilьмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-

методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном каратэ, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. -25 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
6. Верхопанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт,1991.-543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития,техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис....канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
14. ЧихачевЮ.Т. Рукопашный бой. -Воениздателство, 1979.-86с.
15. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.