

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 «всестилевое 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,

С.Н. Акутова – инструктор-методист,

Т.М. Назарян – тренер по всестилевому каратэ.

п. Горки 10
2023 год

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «всестилевое каратэ», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели, задачи программы и планируемые результаты реализации программы	7
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Всестилевое каратэ»</i>	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам	8
2.2.	Объем соревновательной деятельности	9
2.3.	Объем учебно-тренировочной нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	10
2.4.	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, план мероприятий.	10
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	12
2.6.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	15
2.7.	Календарный план воспитательной работы	17
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	23
III.	<i>Система контроля</i>	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	26
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	27
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ»</i>	31

4.1.	Общие положения, структура рабочей программы	31
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.3.	Учебно-тематический план	34
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	41
VI	Иные требования и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	42
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	42
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	42
VII	Перечень информационного обеспечения программы	46

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1068;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1336.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года № 1068; (далее - ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «всестилевое каратэ», его отличительные особенности

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Учреждение), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	090	001	1	8	1	1	Ю
ОК - весовая категория 38 кг	090	002	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 40 кг	090	003	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 42 кг	090	004	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 45 кг	090	005	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 47 кг	090	006	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 50 кг	090	007	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 52 кг	090	008	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 55 кг	090	009	1	8	1	1	Д
ОК - весовая категория 57 кг	090	010	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 60 кг	090	011	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 62 кг	090	012	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 63 кг	090	013	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 65 кг	090	014	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 67 кг	090	015	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 68 кг	090	016	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 70 кг	090	017	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 70+ кг	090	018	1	8	1	1	Б
ОК - весовая категория 73 кг	090	019	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 75 кг	090	020	1	8	1	1	Ф
ОК - весовая категория 78 кг	090	021	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 80 кг	090	022	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 83 кг	090	023	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 90 кг	090	024	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 90+ кг	090	025	1	8	1	1	А
ОК - абсолютная категория	090	026	1	8	1	1	Я
ОК - командные соревнования	090	027	1	8	1	1	Я
ОК - ката - годзю-рю	090	028	1	8	1	1	Я
ОК - ката - вадо-рю	090	029	1	8	1	1	Я
ОК - ката - ренгокай	090	030	1	8	1	1	Я
ОК - ката - группа	090	031	1	8	1	1	Я
ОК - ката - бункай	090	032	1	8	1	1	Я
ОК - двоеборье	090	033	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 35 кг	090	034	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 40 кг	090	035	1	8	1	1	Н

ПК - весовая категория 45 кг	090	036	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 50 кг	090	037	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 55 кг	090	038	1	8	1	1	С
ПК - весовая категория 60 кг	090	039	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 65 кг	090	040	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 70 кг	090	041	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 75 кг	090	042	1	8	1	1	Ф
ПК - весовая категория 75+ кг	090	043	1	8	1	1	Б
ПК - весовая категория 80 кг	090	044	1	8	1	1	Ф
ПК - весовая категория 85 кг	090	045	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 90 кг	090	046	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 90+ кг	090	047	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 95 кг	090	048	1	8	1	1	Ю
СЗ - весовая категория 36 кг	090	049	1	8	1	1	Д
СЗ - весовая категория 39 кг	090	050	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 42 кг	090	051	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 45 кг	090	052	1	8	1	1	Н
СЗ - весовая категория 48 кг	090	053	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 51 кг	090	054	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 54 кг	090	055	1	8	1	1	С
СЗ - весовая категория 57 кг	090	056	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 60 кг	090	057	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 64 кг	090	058	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 68 кг	090	059	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 72 кг	090	060	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 76 кг	090	061	1	8	1	1	Я
СЗ - весовая категория 76+ кг	090	062	1	8	1	1	Б
СЗ - весовая категория 80 кг	090	063	1	8	1	1	Ф
СЗ - весовая категория 85 кг	090	064	1	8	1	1	Ф
СЗ - весовая категория 90 кг	090	065	1	8	1	1	А
СЗ - весовая категория 90+ кг	090	066	1	8	1	1	А
СЗ - ката - соло	090	067	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - соло с предметом	090	068	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - пара	090	069	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - пара с предметами	090	070	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа	090	071	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа смешанная	090	072	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - группа смешанная с предметами	090	073	1	8	1	1	Я

СЗ - ката - группа - приемы ногами	090	074	1	8	1	1	Я
СЗ - ката - самооборона (2 человека)	090	075	1	8	1	1	Б
СЗ - ката - самооборона (4 человека)	090	076	1	8	1	1	Б

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

Полный контакт. В этой дисциплине можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в тулово, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добивания, а также захваты за униформу (каратэги). Запрещены удары руками в лицо, удары ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу.

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

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 (недетренированности), 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 спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «всестилевое каратэ»

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

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

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

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной	2	10	12

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «всестилевое каратэ»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «всестилевое каратэ»

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Контрольные	–	2	3	
Отборочные	–	–	1	2	2
Основные	–	–	1	2	2

2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4).

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной 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	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	520	520	728	1040

2.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «всестилевое каратэ».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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 спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - углубленное медицинское обследование 2 раза в год; - медицинское обследование и допуск врача перед каждым соревнованием; - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический 	Регулярно, в течение года	

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

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 гола	Свыше гола	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26	22-26

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8
Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8

Примерный годовой учебно-тренировочный план*

№ п/п	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки		
		Этап	Учебно-тренировочный этап (этап	

	иные мероприятия	начальной подготовки		спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		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	10	10	10	14		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3		4
		Минимальная наполняемость групп (человек)*							
		12	12	8	8	8	8		3
1.	Общая физическая подготовка	98-135	98-162	177-218	177-218	177-218	182-225	187-228	
1.1	Из них часы самоподготовки	36	50	64	64	64	90	68	
2.	Специальная физическая подготовка	26-75	50-62	104-125	104-125	104-125	160-189	228-270	
2.1	Из них часы самоподготовки	10	12	40	40	40	55	140	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-26	21-26	21-26	44-51	83-100	
4.	Техническая подготовка	47-65	62-87	104-145	104-145	104-145	182-225	280-343	
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	16-28	22-43	52-114	52-114	52-114	102-189	156-280	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-10	5-10	5-10	22-29	41-52	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2-5	3-6	10-21	10-21	10-21	14-29	41-62	

тестирование и контроль								
Общее количество часов в год	234	312	520	520	520	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 «всестилевое каратэ»).

* Для дисциплин, кроме «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа».

Календарный учебно-тренировочный план (далее – учебно-тренировочный план) составляется на учебный год Учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного плана учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

2.6. 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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ 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)	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	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	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 каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток	

2.7. Календарный план воспитательной работы и учебно-тематический план

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 	В течение года

		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;	
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 физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

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

	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;	
--	------------------------------------	---	--

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

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

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопингово

			е обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

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

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения всестилевому каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией всестилевого 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 спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по всестилевому 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 типа «открытый ринг». 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	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «всестилевое каратэ» с начинающими спортсменами. Практические занятия - Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. -Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 2. Освоение методики</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.</p>	

	<p>проведения спортивно- массовых мероприятий. - Участие в организации и проведении спортивно- массовых мероприятий.</p>		
	<p>2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий. - Участие в организации и проведении спортивно- массовых мероприятий.</p>	<p>Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий</p>	
<p>Этапы совершенствова ния спортивного мастерства</p>	<p>1.Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. -Освоение методики судейства соревнований по всестилевому каратэ в различных судейских должностях. -Судейство соревнований в физкультурно- спортивных организациях.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.</p>	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

- 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.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Учреждением самостоятельно	

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «всестилевое каратэ» и включают:

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

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	---------	---------------------------	------------------------------

		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
2.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			5	4		
Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для дисциплин						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7,35	6,40	7,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее
			60
2.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее
			4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
2.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
2.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе 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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»

			Норматив
--	--	--	----------

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	—
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	—
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
2.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»			
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	
			+6	+8

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16,00	18.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	16
2.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча	м	не менее	
			7	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа тренера-преподавателя

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа составляется на начало тренировочного года, с учетом этапов спортивной подготовки, тарификации и режима учебно-тренировочного процесса.

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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 инструментарины тренировочного процесса:

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

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

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

• Материал для групп начальной подготовки (новички).

Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по ковру во время поединка: вперед, назад, в сторону. На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах, скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах ОФП, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи)

- Боковая (кибадачи)

- Защитная (кокутсу-дачи)

Удары руками:

- Удар рукой вперёд (ой цки)

- Круговой удар (маваши цки)

- Удар на от мышь с возвратом руки (уракэн учи)

- Удар сверху (тэцуи)

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери)

- Удар боковой (ёко гери)

- Удар круговой (маваши гери)

- Круговой удар ногой с разворота,

- Прямой удар ногой сзади (усиро гери)

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке)

- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке)

- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)

- Защита на нижнем уровне (гедан барай)

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;

- передняя подножка;

- бросок через бедро;

- бросок через голову;

- боковая подсечка;

- передняя подсечка;

- зацеп изнутри;

- отхват;

- выведение из равновесия с захватом рукавов;

Борьба лежа. Удержания

- удержание сбоку;

- удержание поперек;

- удержание верхом;

- удержание со стороны головы с захватом пояса;

- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

• Примерный материал для групп тренировочного этапа обучения.

На третьем году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание. Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Способы подготовки атаки. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ – блок + удар, одно на изучение комплексов упражнений – ката, и одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные поединки.

Ката

- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан),

- первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан),

- второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками,

- защита на всех уровнях, удары ногами,

- защита на всех уровнях, удары ногами и руками,

Борьба в стойке (бросок + удержание)

- зацеп ногой снаружи, удержание;

- передняя подножка, удержание,

- бросок через бедро, удержание,

- защита от приемов соперника и контрприемы;

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;

- рычаг локтя при помощи плеча сверху;

- рычаг локтя с захватом руки между ног;

- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;

- узел плеча из удержания сбоку;

- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

• **Примерный материал для групп спортивного совершенствования.**

В типовых программах было определено, что на седьмом году обучения содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех технических действий, которые изучались на 1-м, 2-м этапах обучения. Это правильно, но в данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным действиям, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуются распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на комплекс упражнений – ката, другое на ударную технику, приёмы борьбы и тренировочные схватки.

Ката:

- третий комплекс упражнений среднего уровня (хейан-сандан)

- четвертый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-ёндан)

- пятый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-годан)

Ударная техника

- защита на всех уровнях, удары руками и ногами:

Борьба в стойке (броски + удержание + болевой)

- задняя подножка, удержание, болевой,

- передняя подножка, удержание, болевой,

- бросок через бедро, удержание, болевой,

- бросок через голову, удержание, болевой,

- боковая подсечка, удержание, болевой,

- передняя подсечка, удержание, болевой,

- зацеп изнутри, удержание, болевой,

- отхват, удержание, болевой.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

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:	960-1680 1320-2580		
	История возникновения вида спорта и его развитие	ЭНП 1 года 120-210	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

		ЭНП 2 года 165- 322		спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ЭНП 1 года 120- 210	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 165- 322		
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ЭНП 1 года 120- 210	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 165- 322		
	Закаливание организма	ЭНП 1 года 120- 210	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		ЭНП 2 года 165- 322		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ЭНП 1 года 120- 210	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
		ЭНП 2 года 165- 322		
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	ЭНП 1 года 120- 210	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		ЭНП 2 года 165- 326		

	Режим дня и питание обучающихся	ЭНП 1 года 120-210	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
		ЭНП 2 года 165-		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ЭНП 1 года 120-210	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
		ЭНП 2 года 165-322		
	Всего на учебно-тренировочном этапе 1, 2,3 года обучения: 4 года обучения:	3120-6840 6120-11340		
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	ТЭ 1, 2,3 года 346-760	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 680-1040		
	История возникновения олимпийского движения	ТЭ 1, 2,3 года 346-760	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	ТЭ 4 года 680-1260			

Режим дня и питание обучающихся	ТЭ 1, 2,3 года 346-760	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	ТЭ 4 года 680-1260		
Физиологические основы физической культуры	ТЭ 1, 2,3 года 346-760	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	ТЭ 4 года 680-1260		
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ТЭ 1, 2,3 года 346-760		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	ТЭ 4 года 680-1260		
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	ТЭ 1, 2,3 года 346-760		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	ТЭ 4 года 680-1260		
Психологические основы осуществления соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2,3 года 352-760		виды соревновательных действий, способы достижения цели, и правила соревнований, способы и средства подготовки к соревнованиям.
	ТЭ 4 года 680-1260		
Учет соревновательной	ТЭ 1, 2,3 года 346-	январь	Структура и содержание Дневника

	деятельности	760		обучающегося. Классификация и типы соревнований
		ТЭ 4 года 680-1260		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ТЭ 1, 2,3 года 346-760	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 680-1260		
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	9360-16800		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1040-1866		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/ нетренированность	1040-1866		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1040-1872		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	1040-1866		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	1040-1866		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	1040-1866		<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «бокс» с начинающими спортсменами.</p>	1040-1866		<p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>
	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.</p>	1040-1866		<p>Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.</p>
	<p>Освоение методики судейства соревнований по всестилевому каратэ в различных судейских должностях.</p>	1040-1866		<p>Изучение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Иные требования и условия реализации Программы

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

6.3. 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)¹;

- 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 оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4

18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося		-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	-	1	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (для)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5
10.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на	2	2	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	—	-	1	2	1	1

14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2
17.	Шорты	штук	на	-	-	1	1	1	1

VII. Перечень информационного обеспечения 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 видеофильмов 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 боксе, 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.

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения:

1. <https://iaskf.ru/> – официальный сайт Международной федерации всестилевого каратэ.
2. <http://askarate.ru/> – официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России.
3. Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009.
4. Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1, 2) Tokio 160, Japan.
5. Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987.
6. Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. Kodansha International, 2005.