

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа городского округа – город Волжский Волгоградской области
(МАУДО «Спортшкола»)

Согласовано
на заседании Педагогического совета
протокол № _____
от « _____ » _____ 2023г.

Утверждено
Директор МАУДО «Спортшкола»
« _____ » _____ 2023г.
А.Морозова



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

*Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта каратэ (Приказ Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1093)*

г.Волжский
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта.....	3
2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.....	5
2.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	5
3. Теоретический раздел программы.....	6
3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	6
3.2. Объем дополнительной образовательной программы.....	7
3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.....	8
3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ».....	9
3.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	11
3.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
3.8. План инструкторской и судейской практики.....	16
3.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
4. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы.....	17
4.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	18
4.2. Методические указания по организации тестирования.....	24
5. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	25
6. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.....	26
7. Перечень информационного обеспечения.....	30
Приложение № 1.....	31
Приложение № 2.....	33

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – программа) разработана на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (Приказ Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1093).

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, современные тенденции развития волейбола как вида спорта, передовой опыт обучения и подготовки каратистов, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки обучающихся, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Нормативная часть программы определяет режимы учебно-тренировочной работы, предельные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Вид спорта «каратэ» – это одно из самых популярных японских боевых искусств, в основе которого самооборона без оружия. В переводе с японского термин «каратэ» означает «пустая рука». К нему традиционно добавляется понятие «до» — «дорога», что символизирует «путь», «жизненную позицию» бойца. Суть карате-до – в постоянном совершенствовании тела и духа. На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «каратэ»

Таблица №1

Наименование дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	175	002	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 40 кг	175	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 42 кг	175	003	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 45 кг	175	005	1	8	1	1	Д
Весовая категория 47 кг	175	004	1	8	1	1	Д
Весовая категория 47+ кг	175						

Весовая категория 48 кг	175	006	1	8	1	1	Д
Весовая категория 50 кг	175	007	1	8	1	1	С
Весовая категория 52 кг	175	010	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 53 кг	175	011	1	8	1	1	Д
Весовая категория 54 кг	175	012	1	8	1	1	Д
Весовая категория 54+ кг	175	014	1	8	1	1	Д
Весовая категория 55 кг	175	013	1	6	1	1	С
Весовая категория 55+ кг	175	008	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 57 кг	175	015	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 59 кг	175	016	1	8	1	1	Д
Весовая категория 59+ кг	175	017	1	8	1	1	Д
Весовая категория 60 кг	175	018	1	8	1	1	А
Весовая категория 61 кг	175	020	1	6	1	1	С
Весовая категория 61+ кг	175	019	1	6	1	1	Ж
Весовая категория 63 кг	175	021	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 67 кг	175	022	1	6	1	1	А
Весовая категория 68 кг	175	023	1	8	1	1	С
Весовая категория 68+ кг	175	024	1	8	1	1	С
Весовая категория 70 кг	175	025	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 70+ кг	175	026	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 75 кг	175	027	1	6	1	1	А
Весовая категория 75+ кг	175	030	1	6	1	1	М
Весовая категория 76 кг	175	028	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 76+ кг	175	029	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 84 кг	175	032	1	8	1	1	А
Весовая категория 84+ кг	175	033	1	8	1	1	А
ката	175	034	1	6	1	1	Я
ката-группа	175	035	1	8	1	1	Я
Командные соревнования	175	036	1	8	1	1	Л
ПОДА - ката	175	009	1	7	1	1	Л

Спортивная дисциплина «весовая категория» - тренировка в паре, делится на обусловленный поединок и свободный бой. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесен реально. Используется система оценок от одного до трех баллов.

Спортивные соревнования проводятся в нескольких весовых категориях. Спортивная дисциплина «ката» - формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По «ката» проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом.

Спортивная дисциплина «ПОДА – ката» в виде спорта «каратэ» создана для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, по которой проводятся множество различных спортивных соревнований.

2.2. 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 (неотренированности), 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» определяются в зависимости от весовой категории и учитываются в программе при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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 «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

3.2. Объем дополнительной образовательной программы

Таблица № 3

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		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

часов в год						
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

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.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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	-	14	18	18

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

3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «каратэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в 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.

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 учреждением.

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 № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кататэ»

Виды спортивных соревнований, игр	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 спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

3.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «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 часах). Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложениях № 1, № 2 к программе.

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 учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, аттестационные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

3.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением 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.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ 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	В течение года

		<p>виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведение 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.	Медико-биологическое обследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, 	В течение года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержание физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	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.	

3.7. 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, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №7).

В 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).

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

Таблица № 7

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 антидопинговое 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 и высшего спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
------------	------------	---	----------------	---

3.8. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Таблица № 8

Этап начальной подготовки свыше года	Учебно-тренировочный этапы (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство тренировочных поединков. Судейство городских соревнований в качестве бокового судьи	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство первенства города в качестве рефери и бокового судьи, арбитра, регистратора.

3.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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 «каратэ».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

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

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

- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	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	
			10,8	11,3	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.6.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0

1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.6.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.3.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
1.7.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.8.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.6.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
			180	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4.2. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности обучающегося определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах учебно-тренировочного занятия и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

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

Таблица № 13

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, включающая тесты из Рабочей программы тренера – преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Заключения выдаются врачебно-физкультурным диспансером по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4.	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	

6. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

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

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 раздевалок, душевых.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
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 (12х12м)	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	шук	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

Таблица №15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1. Костюм для каратэ (каратэги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2. Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3. Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4. Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

5. Пояс (синий и красный)	комплект	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	
6. Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»											
7. Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
8. Накладки защитные на голень и ступу (синие и красные) комплект	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
9. Накладки защитные на кисть и ступу (синие и красные) комплект	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
10. Протектор груди женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
11. Протектор зубной (капа)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
12. Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	

7.Перечень информационного обеспечения

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2003.
2. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991 г.
3. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
4. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум 2005.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003. 9. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
7. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
9. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2004
10. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Сайты: <http://www.sports.ru>
<http://www.world-sport.org>
<http://www.consultant.ru>
<http://www.minsport.gov.ru>
<https://minsport.samregion.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката»

№ п/п	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
Виды подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24		
Недельная нагрузка в часах							
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24		24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	4		4
Наполняемость групп (чел)							
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
	118-158	120-164	206-284	264-298	324-362		362-450
1. Физическая подготовка:							
Общая физическая подготовка	84-112	74-100	122-152	122-140	140-150		140-150
Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	84-132	142-158	184-212		222-300
2. Техническая подготовка	94-124	132-172	192-264	222-342	334-412		412-514
3. Tактическая подготовка	7-9	15-20	30-44	100-122	174-212		212-316

4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	12-22	22-28	28-38	38-50
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	18-30	28-30	30-38	38-66
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	-	12-16	20-30	38-46	70-88	88-134
8.	Инструкторская практика	-	6-8	12-15	15-20	22-24	24-32
9.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	-	3-4	12-15	15-20	28-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин
«весовая категория», «командные соревнования»**

№ п/п	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Виды подготовки	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32	
	Недельная нагрузка в часах						
	2	2	3	3	4	4	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (чел)							
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Физическая подготовка:	118-158	120-164	232-284	264-298	324-362	362-450
	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	112-152	122-140	140-150	140-150
	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	120-132	142-158	184-212	222-300
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	246-264	222-342	334-412	412-514

3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	36-44	100-122	174-212	212-316
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	20-22	22-28	28-38	38-50
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	28-30	30-38	38-66
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	-	12-16	24-30	38-46	70-88	88-134
8.	Инструкторская практика	-	6-8	12-15	15-20	22-24	24-32
9.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	-	3-4	12-15	15-20	28-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664