Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 7»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
МБУ ДО «Спортивная школа №7»
_____ Л.В.Козодаева
Приказ № 68 от 01.09.2025 г.

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

Возраст обучающихся: 7-21 лет
Срок реализации программы: 14 лет

Составители:
Козодаева Лидия Викторовна-
инструктор-методист МБУ ДО
«Спортивная школа № 7»
Рашевский Артем Евгеньевич-
тренер-преподаватель МБУ ДО
«Спортивная школа № 7»

Тамбов 2025

Оглавление

1. Общие положения.....3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки… 13
3. Система контроля 18
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины)..... 19
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....29
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки… 30

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Всестилевое каратэ**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине ОК-ката-ренгокай 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 № 1068 [1] (далее – ФССП).

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

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.1.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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 (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача утверждении санитарных правил РФ от 28.09.2020 №28 «Об СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения

спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

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

Задачи и планируемые результаты.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика всестилевого каратэ как вида спорта и его отличительные особенности

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое: красота ритма, гармония движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;
- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Всестилевое каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ-до, развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия.

Всестилевое каратэ как вид спорта представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. Личные и командные соревнования всестилевого каратэ проводятся по трем дисциплинам: весовая категория, ката (ката бункай, СЗ-ката), двоеборье.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта всестилевое каратэ, содержащих в своем наименовании словосочетания "категория" (далее - весовая категория); "командные соревнования" (далее - командные соревнования); "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" (далее - ката); "ОК - ката - бункай" (далее - ката - бункай); "ОК - двоеборье" (далее - двоеборье); "СЗ - ката - соло", "СЗ - ката - соло с предметом", "СЗ - ката - пара", "СЗ - ката - пара с предметами", "СЗ - ката - группа", "СЗ - ката - группа смешанная", "СЗ - ката - группа смешанная с предметами", "СЗ - ката-группа - приемы ногами", "СЗ - ката - самооборона (2 человека)", "СЗ – ката, - самооборона (4 человека)", (далее - СЗ - ката) определяются в Программе и учитываются при:

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

Предлагаемая программа подготовлена на основе результатов обобщения многолетнего тренерского опыта работы со спортсменами различных возрастных

групп и квалификации и анализа современных данных научно-педагогических исследований в области теории и методики каратэ и других спортивных единоборств.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и переводы в группы(лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	15-24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	3-6

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	3 год	4 год		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
   - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
   - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
   - обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»						
Контрольные	-	2	3	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки – двух часов

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»							
1	Общая физическая подготовка, %	30-36	30-36	21-27	10-19	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	12-24
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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и	В течение года

	образа жизни	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	
2.2	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительная 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 укрепление иммунитета)	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-	В течение года

	мероприятиях и спортивных мероприятиях и иных мероприятиях)	массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4.Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение кругозора юных спортсменов	В течение года

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 СШ 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 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 СШ).

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.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг контроль»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое

			обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской категории. План инструкторской и судейской практики указан в таблице.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	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.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств указан ниже в таблице:

Этап спортивной подготовки	*Мероприятия*	*Сроки проведения*
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

II. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики /юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег 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	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6	Прыжок в длин с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»						
2.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	6,40	7,05
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115

2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			21	18	24	21
3.Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее			
			60			
3.2	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	
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»						
4.1	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее			
			40			
4.2	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее			
			4		3	

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	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
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	кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3х10 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 1мин)	кол-во раз	Не менее	Не менее
			36	30
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
2.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	мин,с	Не более	
			5,50	6,20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	кол-во раз	Не менее	Не менее
			32	27
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Удары по снаряду руками (за 10 с)	кол-во раз	Не менее	
			10	8
3.2	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	кол-во раз	Не менее	
			8	6
3.2	Удары по снаряду руками (за 30 с)	кол-во раз	Не менее	
			30	20
3.2	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	кол-во раз	Не менее	
			20	15
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
4.1	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			60	
4.2	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй	

	(свыше трех лет)	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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
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	
			-	11.40
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	Не более	
			14,30	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			31	11
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
1.6	Челночный бег 3х10 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 положении лежа на спине (1 мин)	кол-во 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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
2.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,1	5,4
2.2	Бег на 2000 м	мин,с	Не более	
			9,40	11.40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			24	10

2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,8	8,8
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
2.7	Поднимание туловища из положении лежа на спине (1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			39	34
2.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин,с	Не более	
			16,00	18,30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Удары по снаряду руками (за 10 с)	кол-во раз	Не менее	
			12	10
3.2	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	кол-во раз	Не менее	
			10	8
3.2	Удары по снаряду руками (за 60 с)	кол-во раз	Не менее	
			70	60
3.2	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	кол-во раз	Не менее	
			40	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
4.1	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30с	кол-во раз	Не менее	
			20	16
4.2	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

III. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной

работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств каратиста различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

Тренировочный этап

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится

целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки

Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Тренировочный этап

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения; - выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

- создание фрагментов соревновательных ситуаций;

- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- акробатические и борцовские упражнения;

- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

-технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

- борцовские упражнения, борьба в партере;

- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

1 год обучения

Стойки: Хатиджи дачи, хэйсоку дачи, дзенкутцу дачи

Удары: Чоку цуки, ои цуки, мае гери

Блоки: Аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай

2 год обучения

Стойки: Хатиджи дачи, хэйсоку дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи

Удары: Чоку цуки, ои цуки, мае гери

Блоки: Аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай, шото уке

Ката: тайкеу шодан, хейан шодан, хейан нидан

3 год обучения

Стойки: Хатиджи дачи, хэйсоку дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, киба дачи

Удары: Чоку цуки, ои цуки, мае гери, гьяку цуки, йоко гери, кидзами цуки

Блоки: Аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай, шото уке

Ката: хейан сандан, хейан йондан

Тренировочный этап

1 год обучения

Стойки: Хатиджи дачи, хэйсоку дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, киба дачи

Удары: Чоку цуки, ои цуки, мае гери, гьяку цуки, йоко гери, кидзами цуки, маваши гери, хайто учи, уракен учи

Блоки: Аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай, шото уке

Ката: хейан годан, хейан ой куми, Тэки шодан, тэйджи шодан

2-4 год
Ката: Басай дай, Канку дай, дзион, энпи, Годзюшихо шо, Годзюшихо дай, Унсу

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
Этап начальной подготовки

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В группах тренировочного этапа теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха, а также отводится специальное время для просмотра видеоматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Государственные символы РФ	Государственный флаг РФ Государственный Герб РФ Государственный гимн РФ	Для всех этапов спортивной подготовки
2	Этикет	Традиции каратэ Принципы каратэ Правила этикета в каратэ	

3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	
4	Основы безопасности жизнедеятельности	Правила дорожного движения Правила поведения в спортивной школе Правила техники безопасности на тренировочных занятиях Правила пожарной безопасности	
5	Профилактика деструктивного поведения учащихся	Вредные привычки и их влияние на организм человека(курение, алкоголь, наркотики) Правила поведения в общественных местах Профилактика правонарушений	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре и спорте Формы физической культуры	Этап начальной подготовки 1 года обучения
2	История развития каратэ	Основатель каратэ История развития каратэ в мире	
3	Основы каратэ. Теория и практика	Физические упражнения Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Этап начальной подготовки 2 года обучения
2	История развития каратэ	История развития каратэ в России История развития каратэ в Тамбовской области	
3	Основы каратэ. Теория и практика	Средства разносторонней подготовки. Развитие нравственных качеств средствами каратэ.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
	Физическая культура	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека Место каратэ в общей системе физического воспитания	Этап начальной подготовки 3 года обучения
	История развития каратэ	Федерация Всестилевого каратэ России. Ведущие спортсмены Тамбовской области. Ведущие спортсмены России	
	Основы каратэ. Теория и практика	Психические, физические и физиологические принципы каратэ	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Спортивная тренировка – понятия, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.	Тренировочный этап 1 года обучения
2	Режим спортсмена	Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.	
4	Организация инструкторской и судейской практики	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Спортивные состязания как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса	Тренировочный этап 2 года обучения
2	Режим спортсмена	Восстановительные средства и мероприятия. Важность соблюдения режима дня для достижения спортивных	

		результатов.	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.	
4	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Внетренировочные факторы дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.	Тренировочный этап 3 года обучения
2	Основы психологической подготовки	Позитивные черты личности: дисциплинированность, инициативность, ответсвенность.	
3	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.	
4	Основы медицинской подготовки	Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок	Тренировочный этап 4 года обучения
2	Основы психологической подготовки	Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.	
3	Организация инструкторской и судейской практики	Судейство: судья на флажках, судья секундометрист.	
4	Основы медицинской подготовки	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи.	

Психологическая подготовка

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжѐнные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность условий для достижения цели влияют на его поведение. Основу мотиваций человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Во время тренировочного процесса и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть приняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных

состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при выполнении сложных упражнений. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ОК-ката-ренгокай» основаны на особенностях вида спорта всестилеове каратэ. Реализация дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной

дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ», по которой осуществляется спортивная подготовка.

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.

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

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.

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».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг)	комплект	1
3	Зеркало настенное (1,6х2м)	штук	6
4	Конус тренировочный	штук	10
5	Лапы боксерские	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 тенисный	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 гимнастическая	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

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

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 № 946н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и курсы повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2023 г. № 1068
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки
3. высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2003.
4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск1,2,3,4. Советский спорт 1991 г.
5. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
6. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград:Экстремум 2005.
7. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе Син-Сёбу. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебныхзаведений. М., 2003.
10. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО
12. «Издательство Астрель», 2003
13. Передельский А.А. Философия, педагогика и психологика единоборств.Учебное пособие. М., 2008.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
15. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. –Волгоград 2004
16. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995
17. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитанияи спорта. М., 2002.
19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Перечень Интернет-ресурсов

1. http://karate.ru/ - информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах
2. http://ruswkf.ru – Федерация каратэ России
3. http://www.karateworld.ru/ - Мир каратэ
4. http://karate-online.org/ - сайт о каратэ шотокан. Уроки каратэ

5. http://karatewkf.ru/ - Всемирная Федерация каратэ в России
6. http://www.karate.by/ - все о каратэ
7. http://master-karate.ru/ - Каратэ Шотокан. Каратэ от теории к практике
8. http://fskr.su – Федерация спортивного каратэ России
9. http://karatewkc.ru – Федерация каратэ WKC России
10. https://www.gto.ru/ Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
11. https://www.rusada.ru/ Официальный интернет-сайт РУСАДА
12. https://www.minsport.gov.ru/ Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
13. https://www.wada-ama.org/ Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)
14. Единая Всероссийская спортивная классификация: всестилевое каратэ

Годовой учебно-тематический план

№ 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
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
1	Общая физическая подготовка	112	112	148	124	124	150	112	168
2	Специальная физическая подготовка	52	52	70	104	104	124	152	184
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	20	24	44	84
4	Техническая подготовка	126	126	170	200	200	240	292	416
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	20	42	42	50	72	104
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12	28	42
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	20	20	24	28	42
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	1040