

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЛИДЕР»

---

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ ДО «СШЕ «ЛИДЕР»

О. В. Сабадаш  
приказ №14-а от 21.02.2023



**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1093)

**Срок реализации программы на этапах:**

Для спортивных дисциплин ката, ката-группа:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для спортивных дисциплин весовая категория, командные соревнования:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Программу разработали:**

Тренеры-преподаватели: Зотов С. А., Сабадаш О. В.

Зам. директора: Ольшанников М. В.

г. Клин, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>3</b>
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>22</b>
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ».....</b>	<b>30</b>
<b>V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>32</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>34</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>35</b>

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1093 (далее – ФССП).

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

3. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

4. Учебно-тренировочный год на всех этапах спортивной подготовки начинается 1 октября.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные, праздничные и каникулярные дни.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Для зачисления на этап спортивной подготовки Программы лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год и соответствовать требованиям, предъявляемым Программой.

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
----------------------------	--	--	-----------------------

ката, ката-группа			
Начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	10	8
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1
весовая категория, командные соревнования			
Начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-4	12	8
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

## 5. Объем Программы спортивной подготовки.

### 5.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и периоды 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		
ката, ката-группа						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
весовая категория, командные соревнования						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-14	16-20	28-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-728	832-1040	936-1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	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		
	ката, ката-группа					
Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
весовая категория, командные соревнования						
Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	19-26	26-21	19-26	17-24	22-30	24-33
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

В часовой объем учебно-тренировочного процесса входят общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, интегральная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, участие в спортивных соревнованиях.

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

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

б.1. учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «каратэ» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер-преподаватель должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие по каратэ условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом.

Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники каратэ, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

## 6.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные сборы					
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

### 6.3. Спортивные соревнования.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные, основные соревнования.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности на год представлен в таблице.

Таблица 5

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

спортивных соревнований	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		
ката, ката-группа						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
весовая категория, командные соревнования						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

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.

#### 7. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный план учебно-тренировочных занятий по этапам и годам обучения, рассчитанный на 52 недели, приведен в приложении №1 к Программе. Примерный годовой график распределения тренировочных часов по этапам подготовки представлен в приложениях №2-7 к Программе. При составлении плана учебно-тренировочного процесса для конкретной группы тренер-преподаватель должен руководствоваться следующими соображениями.

Указанные в приложениях 1-7 значения являются примерными и могут служить лишь ориентиром. Это означает, что тренер-преподаватель может самостоятельно распределять нагрузку по видам спортивной подготовки с учётом требований Программы.

Итоговое годовое соотношение объёмов видов спортивной подготовки должно соответствовать требованиям таблицы 2.

Максимальное количество тренировочных часов за год не должно превышать значений таблицы 2. Возможно уменьшение количества

тренировочных часов, но оно должно быть обоснованным.

В зависимости от требований определённого цикла, периода подготовки в перечень видов спортивной подготовки могут включаться другие виды спортивной подготовки в пределах требований по максимальным нагрузкам.

#### 8. Воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО «СШЕ «ЛИДЕР» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий,

являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

8.1. В воспитании детей на этапе начальной подготовки (7-10 лет) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений спортсменов и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой);
- уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебно-тренировочных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- беречь и охранять природу и окружающую среду;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

8.2. В воспитании детей на учебно-тренировочном этапе (10-14 лет) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;

8.3. В воспитании детей на этапе спортивного совершенствования (14-18 лет) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на

пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества.

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». План антидопинговых мероприятий приведен в таблице №6.

Таблица 6

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Проведение мероприятия «Веселые старты» в рамках тренировочного процесса.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Проведение теоретического занятия в рамках тренировочного процесса.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер	По назначению	Проведение викторины в рамках тренировочного процесса.
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Проведение мероприятия «Веселые старты» в рамках тренировочного процесса.

	Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	Тренер	1 раз в год	Проведение теоретического занятия в рамках тренировочного процесса.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер	По назначению	Проведение викторины в рамках тренировочного процесса.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Тренер	1-2 раза в год	Проведение семинара в рамках тренировочного процесса.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					

## 10. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия

следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения правил проведения соревнований, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в каратэ терминологией, командным голосом для проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований судейской квалификационной категории.

Таблица №7

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель

	избранному виду спорта с начинающими спортсменами  - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники.		
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера- преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гиппероксия.

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

#### Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 8

№	Наименование мероприятия	Сроки/этап подготовки	Ответственный
1.	Психолого-педагогические и медико биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения	В течении года/все этапы	Тренер-преподаватель
2.	Углубленно-медицинское обследование	1 раз в год/НП, ТЭ 2 раза в год/СС, ВСМ	Тренер

### III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ»

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

#### 12.4. 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 по видам спортивной подготовки;

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

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

13. 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.

14. Для зачисления, перевода на следующий год или этап спортивной подготовки, обучающемуся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, которые приведены в таблицах.

Срок сдачи контрольно-переводных нормативов определяется учреждением, но не реже чем 1 раз в год.

Нормативы общей физической 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», «ката-группа»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «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.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.6.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
3. Уровень технического мастерства для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»						
Демонстрирование комплекса ката: хеян шодан, хеян нидан						

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 «каратэ»

Таблица 10

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

	3x10 м		8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки до трех лет		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки свыше трех лет		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката», «ката-				

группа»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,3                      5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,5                      9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более
			8,5                      9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			40                      45
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			190                      175
1.6.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее
			30                      25
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11                      +15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,0                      5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,3                      8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более
			35                      40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190                      175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			30                      25
2.6.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее
			50                      40
2.7.	Наклон вперед из	см	не менее

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической 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	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката», «ката-группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			40	45
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			-	75
1.8.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее	количество раз	не менее	
			10	-

	касания			
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
2.7.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			-	80
2.8.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»**

##### **Этап начальной подготовки (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи этапа:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

Примерная рабочая программа приведена в приложении №2-3 к Программе.

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

Группы на данном этапе формируются на конкурсной основе из кандидатов, выполнившими контрольно-переводные нормативы и имеющими спортивный разряд по виду спорта «каратэ».

Максимальная длительность этого этапа составляет 4 года.

*Основные задачи этапа:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Примерная рабочая программа приведена в приложении №4-5 к Программе.

##### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта или имеющих спортивное звание. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при

условии положительной динамики прироста спортивных показателей и наличия спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания.

*Основные задачи этапа:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Примерная рабочая программа приведена в приложении №6 к Программе.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих спортивное звание. Основные задачи: максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов в избранном виде спорта.

*Основные задачи этапа:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Примерная рабочая программа приведена в приложении №7 к Программе.

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

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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 «бокс», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

4. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий 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;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Необходимое обеспечение спортивной экипировкой для реализации образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта каратэ приведен в приложении №8.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки приведены в таблице 13.

Таблица 13

№ 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 (1,5x0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13.	Мячи теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Экспандер резиновый жгут (разного размера)	штук	4

## Список литературы

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденный 30.11.2022 г. приказом Министерства спорта РФ № 1093;
- 4) Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;
- 5) Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- 6) Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203);
- 7) Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519);
- 8) Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615);
- 9) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- 10) <http://ruswkf.ru> – Федерация каратэ России;

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

Виды 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		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	12-24	12-24	8-16	8-16	4-11	1-8
	Объем тренировочной нагрузки					
Общая физическая подготовка	115-150	140-190	156-218	168-216	175-210	120-160
Специальная физическая подготовка	-	16-21	54-76	120-155	215-258	310-410
Техническая подготовка	90-115	94-125	130-182	160-205	325-390	190-250
Интегральная подготовка	9-13	47-65	115-161	200-260	165-198	450-600
Тактическая	5-10	3	10-14	8-10	20-24	8-13

подготовка						
Теоретическая подготовка	5-10	2	10-14	8-10	25-30	10-15
Психологическая подготовка	2-6	2	5-7	8-10	15-18	10-15
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	10-14	16-20	25-30	25-35
Инструкторская практика	-	-	5-7	8-10	15-18	25-34
Судейская практика	-	-	5-7	8-10	15-18	25-33
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5-7	8-10	15-18	25-33
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5-7	8-10	15-18	25-33
Восстановительные мероприятия	2	2	10-14	8-10	15-18	25-33
Общее количество часов в год:	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664







11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Всего часов:		27-36	26-35	26-35	25-36	24-31	26-36	26-36	26-34	26-34	26-33	26-34	28-36	312-416

Приложение №4  
к дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «каратэ»

Примерная рабочая программа на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Общее количество часов в год
1.	Общая физическая подготовка	14-18	13-18	13-18	12-18	13-18	13-18	13-18	13-18	13-18	13-18	13-19	13-19	156-218
2.	Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	5-6	5-6	5-7	5-7	5-7	5-7	54-76
3.	Техническая подготовка	12-16	12-16	10-15	12-15	10-15	12-15	10-15	10-15	12-15	10-15	10-15	10-15	130-182
4.	Интегральная подготовка	10-14	10-14	10-14	10-14	9-13	10-14	10-13	10-13	9-13	9-13	9-13	9-13	115-161
5.	Тактическая подготовка	-	1-2	1	1-2	-	1-2	1	1-2	1	1	1	1	10-14
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1-2	1	1-2	1	1-2	1	1-2	1	-	-	10-14
7.	Психологическая подготовка	-	1	-	1-2	-	1-2	-	-	1	-	-	1	5-7
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	-	3	-	-	2-4	-	-	2-4	-	10-14
9.	Инструкторская практика	1-2	-	-	1	-	-	1	-	-	1-2	-	1	5-7
10.	Судейская практика	2	-	-	-	2-3	-	-	-	1-2	-	-	-	5-7

11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2-3	-	-	-	-	1-2	-	-	-	2	5-7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	1-2	-	-	2-3	-	-	-	2	-	-	5-7
13.	Восстановительные мероприятия	-	2-3	-	3-4	-	-	2-3	-	-	-	3-4	-	10-14
Всего часов:		44-59	44-61	45-64	45-63	41-60	44-61	43-59	43-61	43-59	42-59	43-63	42-59	520-728

Приложение №5  
к дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «каратэ»

Примерная рабочая программа на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Общее количество часов в год
1.	Общая физическая подготовка	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	168-216
2.	Специальная физическая подготовка	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-12	120-155
3.	Техническая подготовка	14-18	14-17	14-17	14-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	160-205
4.	Интегральная подготовка	17-22	17-22	17-22	17-22	17-22	17-22	17-22	17-22	16-21	16-21	16-21	16-21	200-260
5.	Тактическая подготовка	-	2	-	-	-	2	-	2-3	-	-	2-3	-	8-10
6.	Теоретическая подготовка	2	-	-	2	-	-	2-3	-	-	2-3	-	-	8-10
7.	Психологическая подготовка	-	-	2	-	2	-	-	-	2-3	-	-	2-3	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	-	-	2	2-3	-	2-3	-	2-3	2-3	16-20
9.	Инструкторская практика	-	2	-	-	-	2-3	-	2	-	-	2-3	-	8-10
10.	Судейская практика	2	-	-	2-3	-	-	2	-	-	2-3	-	-	8-10

11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2-3	-	-	2	-	-	2	-	-	2-3	8-10
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	-	-	2-3	-	-	2-3	-	-	2	-	8-10
13.	Восстановительные мероприятия	2-3	-	-	2-3	-	-	2	-	-	2	-	-	8-10
Всего часов:		63-80	63-78	61-77	61-78	58-75	62-79	62-80	60-78	59-77	59-77	61-80	59-77	728-936

Приложение №6  
к дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «каратэ»

Примерная рабочая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Общее количество часов в год
1.	Общая физическая подготовка	15-18	15-18	13-20	15-18	14-17	14-17	15-17	14-17	16-19	14-17	15-18	15-18	175-210
2.	Специальная физическая подготовка	18-21	18-21	15-18	18-21	17-21	18-21	18-22	18-22	21-25	18-22	18-22	18-22	215-258
3.	Техническая подготовка	27-32	30-35	24-29	27-33	27-32	27-32	27-32	28-33	27-33	27-33	30-36	24-30	325-390
4.	Интегральная подготовка	14-17	14-17	13-16	13-16	13-16	14-17	14-16	14-16	14-16	15-19	13-15	14-17	165-198
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	1-2	2	2	2	1-2	1-2	1-2	2	20-24
6.	Теоретическая подготовка	2-3	2-3	2-3	2	2	2	2	2	2	3	2-3	2-3	25-30
7.	Психологическая подготовка	2	1	2	1-2	1	1	1	1	1	2	1-2	1-2	15-18
8.	Участие в спортивных соревнованиях	3-4	2	5-6	-	-	3	3-4	2	-	2	3-4	2-3	25-30
9.	Инструкторская практика	2	1	2	1-2	1	1	1	1	1	2	1-2	1-2	15-18
10.	Судейская практика	2	1	2	1-2	1	1	1	1	1	2	1-2	1-2	15-18

11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	8-9	-	-	-	-	-	-	-	-	7-9	15-18
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	5-6	-	-	-	5-6	-	-	-	5-6	-	15-18
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	5-6	-	-	-	5-6	-	-	-	5-6	15-18
Всего часов:		87-103	86-101	93-115	85-104	77-93	83-97	89-104	88-103	84-100	86-104	90-112	92-116	1040-1248

Приложение №7  
к дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «каратэ»

Примерная рабочая программа на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Общее количество часов в год
1.	Общая физическая подготовка	15-18	15-18	13-16	15-18	16-19	14-17	15-17	14-17	16-19	14-17	15-18	13-16	175-210
2.	Специальная физическая подготовка	18-21	18-21	13-16	18-22	20-24	20-24	18-22	18-22	21-25	18-22	18-22	15-17	215-258
3.	Техническая подготовка	27-33	27-33	24-29	27-33	27-32	27-32	27-33	28-33	28-33	28-33	28-33	27-33	325-390
4.	Интегральная подготовка	14-17	16-18	13-16	13-16	13-16	14-17	13-16	13-16	16-18	14-17	14-17	12-14	165-198
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	1-2	2	2	2	1-2	1-2	1-2	2	20-24
6.	Теоретическая подготовка	2-3	2-3	2-3	2	2	2	2	2	2	3	2-3	2-3	25-30
7.	Психологическая подготовка	2	1	2	1-2	1	1	1	1	1	2	1-2	1-2	15-18
8.	Участие в спортивных соревнованиях	3-4	2	5-6	-	-	3	3-4	2	-	2	3-4	2-3	25-30
9.	Инструкторская практика	2	1	2	1-2	1	1	1	1	1	2	1-2	1-2	15-18
10.	Судейская практика	2	1	2	1-2	1	1	1	1	1	2	1-2	1-2	15-18
11.	Контрольные мероприятия	-	-	8-9	-	-	-	-	-	-	-	-	7-9	15-18

	(тестирование и контроль)													
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	5-6	-	-	-	5-6	-	-	-	5-6	-	15-18
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	5-6	-	-	-	5-6	-	-	-	5-6	15-18
Всего часов:		87-104	85-100	91-109	85-105	82-98	85-100	88-105	87-103	87-102	86-102	89-111	88-109	1040-1248

Приложение №8  
к дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «каратэ»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для «каратэ» (каратэги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (тренировочный)	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.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор груди женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

