

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 10 февраля 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

\_\_\_\_\_  
А.Л. Мадельян  
10 февраля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
«КАРАТЭ»**

Срок реализации программы: 8 лет (этап начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочный этап – 4 года, этап совершенствования спортивного мастерства – 1 год, этап высшего спортивного мастерства – 1 год)

Возрастная категория: с 10 до 18 лет и старше

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе 1585

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Гаспарян Артем Седманович - тренер-преподаватель по каратэ МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи, высшая категория.

**Рецензенты:**

Давыдов Александр Леонидович – Президент Федерации каратэ Краснодарского края.

Васильковская Юлия Алексеевна – к.п.н., доцент кафедры ФКиС Сочинского государственного университета.

## Оглавление

### 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

4. Рабочая программа:

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

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

Приложение № 1

Приложение № 2

## 1. Общие положения

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее - Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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). (п. 1 раздела I примерной Программы по виду спорта). Срок действия Программы – 4 года со дня срока действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин** в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта Каратэ 175 000 1 5 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 40 кг	175 002 1 8 1 1 Ю
весовая категория 42 кг	175 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 45 кг	175 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 47 кг	175 005 1 8 1 1 Д
весовая категория 47+ кг	175 004 1 8 1 1 Д
весовая категория 48 кг	175 006 1 8 1 1 Д
весовая категория 50 кг	175 007 1 8 1 1 С
весовая категория 52 кг	175 010 1 8 1 1 Ю
весовая категория 53 кг	175 011 1 8 1 1 Д
весовая категория 54 кг	175 012 1 8 1 1 Д
весовая категория 55 кг	175 013 1 8 1 1 С
весовая категория 54+ кг	175 014 1 8 1 1 Д
весовая категория 55+ кг	175 008 1 8 1 1 Ю
весовая категория 57 кг	175 015 1 8 1 1 Ю
весовая категория 59 кг	175 016 1 8 1 1 Д
весовая категория 59+ кг	175 017 1 8 1 1 Д
весовая категория 60 кг	175 018 1 8 1 1 А
весовая категория 61 кг	175 020 1 8 1 1 С
весовая категория 63 кг	175 021 1 8 1 1 Ю
весовая категория 67 кг	175 022 1 8 1 1 А
весовая категория 68 кг	175 023 1 8 1 1 С
весовая категория 68+ кг	175 024 1 8 1 1 С
весовая категория 70 кг	175 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 70+ кг	175 026 1 8 1 1 Ю
весовая категория 75 кг	175 027 1 8 1 1 А

весовая категория 76 кг	175 028 1 8 1 1 Ю
весовая категория 76+ кг	175 029 1 8 1 1 Ю
весовая категория 84 кг	175 032 1 8 1 1 А
весовая категория 84+ кг	175 033 1 8 1 1 А
командные соревнования	175 036 1 8 1 1 Л

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденной приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1093, а также следующих нормативных правовых актов:

Действующие нормативные правовые акты Российской Федерации, субъекта Российской Федерации и муниципального образования, используемые при разработке Программы:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 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 РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил 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 обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## **1.2.Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса

спортивной подготовки. (п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта)

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

**–Этап начальной подготовки (далее- ЭНП)**

На него зачисляются дети с 10 лет прошедшие индивидуальный отбор в соответствие с контрольными нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие допуск врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – Каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям по виду спорта детей;
- овладение основами техники и тактики вида спорта;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
- укрепление здоровья детей;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта.

**–Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее- УТЭ)**

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к Каратэ спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

**–Этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ЭССМ)**

Группы комплектуются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», прошедших тренировочный этап и выполнивших контрольные нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

–**Этап высшего спортивного мастерства** (далее- ЭВСМ)

Группы комплектуются из числа спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастера спорта России» и выполнивших контрольные нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, теоретической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Каратэ в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека.

Российские спортсмены не только добились международного признания, но и доминируют практически во всех направлениях каратэ. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей,

самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

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

На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера карате могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы. Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

**Соревнования.** Кумитэ - тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (кумитэ). По кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: иппон, нихон, санбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях. Ката - формальные



упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде.

**Система поясов и степеней.** В карате выделяют ученические степени - «кю» и мастерские степени - «дану». Обычно количество кю и данов равно десяти, однако в разных стилях и школах их число может отличаться. Номер кю уменьшается с ростом мастерства, номер дана - возрастает. Внешним атрибутом той или иной степени является пояс.

Степени в карате не зависят от результатов спортивных соревнований. Для получения более высокой степени необходимо продемонстрировать определённое мастерство выполнения ката и свободного боя.

Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения - удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Как правило, более тёмный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим - чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные - мастерским.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

**лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных спортивной подготовки закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

(п. 36 и п. 42 Приказа N 1144Н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999)

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия,

инструкторская и судейская практика, *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часа. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, *(п. 3.6.2 СП2.4.3648-20)*

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, учебнотренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

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, *в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;*

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований

с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, *(указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, *(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

**Работа по индивидуальным планам.**

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, (пп. 3.4 Приказа № 634)

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается 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), (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения таблица № 6.

Таблица № 6

#### Годовой учебно-тренировочный 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
1.	Общая физическая	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31



4.	Техническая подготовка(%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки), (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, *(пп. 3.1 Приказа № 634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), *(пп. 3.2 Приказа № 634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в

случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся,

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Проориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленна на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

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	В течение года
------	---	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 «РУ С АДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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

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

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
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Каратэ». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

## 2.7. 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 работе, (п. 41 Приказа №999).

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.



## 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по

команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:			

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

## 2.8. 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), (п. 42 Приказа Л<sup>о</sup> 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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	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	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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. Система контроля**

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

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 «регби»;  
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.

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 (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» 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.

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 (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

**3.2, Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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, *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, *(п. 5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

### **3.3, Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Каратэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14:



Таблица 11

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

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

Таблица 12

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
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	
			+5	+6

**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  
«Каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество	не менее	
		раз	50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7'
1.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
1.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).**

При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий, ориентируясь на получившие достаточно убедительное теоретическое обоснование и успешно апробированные ранее в спортивной подготовке легкоатлетов тренировочные концепции:

а) традиционная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Л.П. Матвеева);

б) равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах А.П. Бондарчука);

в) блочная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Ю.В. Верхошанского).

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент учебно-тренировочного

процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования.

На ЭНП и в первой половине УТЭ тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода. Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения учебно-тренировочных занятий). Главный признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами – планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития

занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Применительно ко второй половине УТЭ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства легкоатлета, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него легкоатлетической дисциплины и общие закономерности становления мастерства в данном виде легкой атлетики, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой учебно-тренировочной группы (последний вариант – до наступления ЭССМ) наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного

результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

#### *Подготовительный период*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно- массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально - подготовительном этапе - базовый специализированно - физический, базовый специально - подготовительный и контрольно -подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.



В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико- тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1- 2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития

работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

При описании программного материала учитываются средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; организационных форм подготовки всех возрастных групп; принципы построения многолетнего обучения; половозрастные особенности; особенности вида спорта.

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

**Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**Основная цель:** утверждение в выборе спортивной специализации легкой атлетики и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике легко атлетики; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице №15 представлен примерный календарный учебно-тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	18	18	21	18	21	20	19	20	20	20	19	20	<b>234</b>
2.	Специальная физическая подготовка													
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	<b>47</b>
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1		1		1		1		1		<b>6</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	18	15	21	17	21	18	19	20	19	20	19	18	<b>225</b>
2.	Специальная физическая подготовка													
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	<b>6</b>
4.	Техническая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>50</b>
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1		1		1		1		1		<b>6</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом легкой атлетики.

В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов.

### **Задачами учебно-тренировочного этапа являются:**

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение теоретических знаний.

В первые два года занятий юных каратэистов в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

При планировании подготовки юных каратэистов на этапе углубленной тренировки в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:** функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Таблица № 17

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап до трех лет (9 часов в неделю)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	12	9	14	11	14	12	12	13	13	14	13	12	<b>149</b>
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	3	4	2	2	-	-	2	-	-	4	<b>19</b>
4.	Техническая подготовка	11	9	8	7	10	11	9	12	9	9	9	8	<b>112</b>
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	<b>42</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	<b>19</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	<b>19</b>

	и контроль													
<b>Общий объем часов</b>		<b>40</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

Таблица № 18

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап до трех лет (12 часов в неделю)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	7	12	9	12	10	10	11	11	12	11	10	<b>125</b>
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>168</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	3	2	-	-	4	4	4	4	<b>37</b>
4.	Техническая подготовка	15	13	12	12	14	15	13	16	13	13	13	13	<b>162</b>
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	2	5	6	6	5	5	9	8	4	4	4	5	<b>63</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>38</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	<b>31</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения

нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

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

**Основная цель тренировки:** углублённое изучение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики, достижение высокого спортивного результата на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

**Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:**

- повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся,
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации,
- повышение их функциональных возможностей,
- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок,
- достижение положительной динамики и стабильности результатов при выступлении на спортивных соревнованиях,
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки,
- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов,
- формирование профессионального подхода к выполнению учебно-тренировочных планов и участию в соревнованиях, соблюдению режима восстановления и питания,
- формирование теоретических знаний о правилах соревнований по легкой атлетике,
- формирование опыта судейства соревнований по легкой атлетике,
- укрепление знания антидопинговых правил,



- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку,
- выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных нагрузок и соревновательной деятельности.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Таблица № 19

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	13	11	15	12	15	13	12	14	13	15	13	13	<b>159</b>
2.	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21	21	<b>253</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	7	6	-	-	7	7	7	7	<b>65</b>
4.	Техническая подготовка	22	21	20	20	21	22	20	23	21	21	21	21	<b>253</b>
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	8	7	9	9	8	8	13	11	7	7	8	8	<b>103</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	5	5	3	6	6	5	3	5	4	<b>56</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	4	2	4	5	6	6	4	3	3	4	<b>47</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и

тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

**Основная цель тренировки:** достижение высокого спортивного результата на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

**Задачами этапа высшего спортивного мастерства являются:**

- сохранение мотивации занимающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности,
- повышение их функциональных возможностей;
- достижение занимающимися спортивных результатов, достаточных для вхождения в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации;
- обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности;
- сохранение здоровья занимающихся.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеры используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе совершенствования спортивного

мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности обучающихся и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Таблица № 20

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап высшего спортивного мастерства (24 часов в неделю)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	15	18	16	18	16	16	17	17	18	17	16	<b>200</b>
2.	Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	29	29	<b>349</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	10	10	9	12	9	-	-	10	11	10	10	<b>100</b>
4.	Техническая подготовка	28	28	27	27	28	29	32	29	27	27	27	28	<b>337</b>
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	13	5	11	10	8	13	16	18	12	10	8	13	<b>137</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	5	5	4	3	5	5	4	3	4	4	<b>50</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	6	5	6	7	8	8	6	6	6	6	<b>75</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>105</b>	<b>96</b>	<b>106</b>	<b>101</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>101</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

#### 4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в таблице 21

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	= 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно- тренировочный этап (этап)	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	я 600/960		

спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. )
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	==600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	- 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Я 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	- 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Каратэ» основаны на особенностях вида спорта «Каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка, *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Каратэ» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана, *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня, *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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, *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*



## **6. УСЛОВИЙ реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, *(п. 15 главы VI ФССП по виду спорта)*

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки (таблицы 22, 23);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 24, 25);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки таблица 22

Таблица № 22

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	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	Мяч 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	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для «каратэ» (каратэгн)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»											
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопы (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации, (п. 24 Приказа № 999)

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### **Нормативно правовые акты:**

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081 -р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от <sup>62</sup>28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и

дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999); Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 форма медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

#### **Литература по виду спорта:**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256с.

6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199с.
12. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
13. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397с.
14. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
15. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001. – 117с.
16. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238с.
17. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
19. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
20. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.



- 21.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192с.
- 22.Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.
- 23.Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256с.
- 24.Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
- 25.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Международный союз велосипедистов // <http://www.uci.ch/>
10. Федерация каратэ России // <http://fvsr.ru/>

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с п. 9 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ образовательная программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных Федеральным законом № 273-ФЗ случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации. Указанные основные характеристики образования и организационно-педагогические условия должны учитываться при разработке Программы.

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - Программы) определяется соответствующей образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, реализующей Программы (далее - Организация), с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - примерная Программа) (ч. 4 ст. 75<sup>66</sup> Федерального закона № 273-ФЗ).

Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (далее - ФССП) (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Программы реализуются для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы (п.

2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ). При составлении Программы следует использовать данные понятия.

При составлении Программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки,

одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

## Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

### 9 кю, белый пояс.

На 9 кю кихон выполняется из стойки "шизентай ":

- сейкен чоку цки, 10 раз;
- маэ гери, 10 раз;
- блок аге уке, 10 раз;
- блок сото уке, 10 раз;
- блок учи уке, 10 раз;
- блок гедан барай, 10 раз.

### 8 кю, желтый пояс.

На 8 кю все перемещения выполняются в дзенкуцу дачи.

Руки держать перед корпусом в боевой позиции.

Перемещение с ой цуки на три движения вперед и три назад с поворотом.

Перемещение с гияку цуки на пять подшагов вперед и так же назад с поворотом.

Перемещение с маэ гери на три шага вперед и три назад с поворотом.

Перемещение с маваши гери на три шага вперед и три назад с поворотом.

#### Связки защита - контратака:

- аге уке гияку цки назад вперед на один подшаг;
- сото уке - гияку цки назад вперед на один подшаг;
- гедан барай - гияку цки назад - вперед на один подшаг;
- учи уке - гияку цки вперед на один подшаг;
- кувырок вперед;
- кувырок назад.

### 7 кю, оранжевый пояс:

- все перемещения на 7 кю выполняются из боевой стойки "фудо дачи";
- кизами цки на пять подшагов вперед с поворотом;
- гияку цки на пять подшагов вперед с поворотом;
- уракен учи пять подшагов вперед с поворотом;
- маэ гери на три шага вперед с поворотом;
- маваши гери на три шага вперед с поворотом.

#### Связки защита - контратака:

- аге уке гияку цки назад вперед на один подшаг;
- сото уке - гияку цки назад вперед на один подшаг;
- гедан барай - гияку цки назад - вперед на один подшаг;
- учи уке - гияку цки вперед на один подшаг;
- шуто уке - назад вперед на один подшаг;
- кувырок вперед с подстраховкой;
- кувырок назад.

### 6 кю, зеленый пояс:

Все перемещения на 6 кю выполняются из свободной боевой стойки.

Три раза вперед двойной подшаг без ударов, поворот то же.

Три раза вперед двойной подшаг кизами цки.

Три раза вперед двойной подшаг гияку цки.

Три раза вперед связка двойной подшаг кизами цки - гияку цки.

Двойной подшаг уракен учи - гияку цки .

Маэ гери.

Мавашу гери.

**Связки защита - контратака:**

- аге уке гияку цки назад – вперед;
- сото уке - гияку цки назад – вперед;
- гедан барай - гияку цки назад – вперед;
- учи уке - гияку цки вперед;
- колесо.

**5 кю, синий пояс:**

Связка на один подшаг на месте с выпадом кизами цки - гияку цки.

Связка три раза с перешагом гияку цки - гияку цки.

Три раза скольжение вперед со связкой: зарядка ноги - гияку цки.

Три раза скольжение вперед со связкой: зарядка ноги - кизами цки.

Дорожка на мавашу гери (три движения не ставя ногу на пол).

**Связки защита - контратака:**

- аге уке гияку - цки назад вперед;
- гедан барай - гияку цки назад вперед;
- сото уке гияку - цки назад вперед;
- учи уке гияку - цки вперед;
- шуто уке - гияку цки назад вперед;
- колесо.

**4 кю, синий пояс:**

Связка кизами цки - гияку вперед на три подшага.

Связка с перешагом гияку цки - гияку цки три раза.

Связка на три раза: тройка кизами цки - гияку цки - перешаг гияку цки.

Связка на три раза: зарядка ноги - гияку цки.

Связка на три раза: зарядка ноги - кизами цки.

Дорожка на мавашу гери (три движения не ставя ногу на пол).

С места иоко гери, толчок кекоми, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Три шага вперед с ура мавашу, поворот, то же.

С места ура мавашу с передней ноги три раза левой ногой и три раза правой ногой.

**Связки защита - контратака:**

70

- гедан барай - кизами цки назад вперед;
- сото уке - кизами цки назад вперед;
- учи уде уке - кизами цки вперед;
- колесо.

**3 кю, коричневый пояс:**

Связка на месте на один подшаг, кизами цки - гияку цки, три раза с левой стойки и три раза с правой стойки.

Связка с перешагом гияку цки - гияку цки, три раза.

Связка - тройка: кизами цки - гияку цки с перешагом гияку цки, три раза.

Дорожка мавашу гери, пять раз, не ставя ногу на пол.

С места иоко гери кекоми три раза левой ногой и три правой ногой.

На три шага вперед и с поворотом ура мавашу с задней ноги.

С места ура мавашу с передней ноги три раза левой ногой и три раза правой ногой.

С места уширо гери.

**Связки защита - контратака:**

- связка гедан барай - кизами цки назад вперед;
- связка сото уке - кизами цки назад вперед;
- связка учи уке - гияку цки вперед;
- колесо с разбега.

## **2 кю, коричневый пояс:**

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку цки на один подшаг на месте.

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку на два подшага, три раза вперед.

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку цки - маваша гери в верхний уровень.

Дорожка маваша гери.

С места иоко гери толчок, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

С места, фехтование ногами, маваша ура маваша, не менее 6 секунд в любой уровень левой ногой, затем правой ногой.

С места уширо маваша, верхний уровень, три раза бьющей ногой.

Гедан барай - кизами цки назад вперед.

Сото уке кизами - цки назад вперед.

Учи уке кизами - цки вперед на три вперед.

Продемонстрировать в течение 30 секунд технику уклонов головы с виртуальным противником.

## **1 кю, коричневый пояс:**

Челнок, одиночный рукой в свободной форме, три раза левой рукой и три раза правой рукой, все три раза мощно с киме.

Челнок, двойка в свободной форме, мощное выполнение.

Челнок, тройка в свободной форме, мощное выполнение.

Дорожка маваша гери.

С места иоко гери толчок, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Фехтование ногами 7 секунд верхний уровень левой и правой ногой.

Уширо маваша верхний уровень, три раза бьющей ногой.

Кизами цки , подсечка с захватом и добиванием в свободной форме, три раза с левой стойки и три раза с правой стойки.

## **Связки защита - контратака:**

- гедан барай кизами цки назад вперед;
- сото уке кизами цки назад вперед;
- учи уке кизами цки вперед на три вперед.

## **Ката:**

Хейан шодан обязательно для всех экзаменуемых (кроме 9 кю), или любое другое ката по желанию на все пояса.

## **Кумитэ:**

1. Дзю иппон кумитэ в соответствии с кихоном на тот кю , на который сдает экзаменуемый, атакующий бьет гияку цки или маэ гери или маваша гери на один подшаг, в зависимости от техники, которую делает защищающийся, и дает возможность провести контратаку.

2. Любой удар на контроль в голову (5-10 см) и хлопок в корпус пять раз.

3. С 7 кю по одному свободному поединку на демонстрацию активности, умение держать боевую стойку и выполнять удары и блоки в соответствии с требованиями традиционного каратэ в спортивной экипировке.