

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 8
«Союз» городского округа Тольятти**

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУДО СШОР №8 «Союз»

Протокол от «11» марта 2026г. №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз»

С.Н. Синявский

Приказ от «11» марта 2026г. №11-1/26

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«КАРАТЭ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, от 14 ноября 2025 года, приказ №966 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025 №84609) г. Москва

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
 - этап совершенствования спортивного мастерства -не ограничивается;
 - этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается;
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку- от 7 лет и старше.

Разработали:

Тренер-преподаватель отделения каратэ: Самин Р.В.
Заместитель директора по МР: Орлова О.А.

г.о. Тольятти, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общее положение.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
3. Система контроля.....	27
4. Рабочая программа по виду спорта каратэ.....	40
5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	53
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта каратэ, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	63
7. Перечень информационного обеспечения.....	68
8. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (приложения)	

1. Общее положение.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», приказом №966 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 16.12.2025 №84609) г. Москва от 14 ноября 2025 года № 966 (далее - ФССП).

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

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса НП – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры направленности на каратэ. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники КАРАТЭ.

Возраст занимающихся с 7 лет.

На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Педагогическая целесообразность НП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции поведения. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого

мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях.

Основная цель занятий на учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации)– направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10–13 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета.

Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета.

Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился командой, и команда гордилась тобой.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.

13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия.

Основная цель занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – достижение

высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.
7. Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:
8. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
9. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
10. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
11. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
12. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
13. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
14. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Задачи

программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов каратэ;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по каратэ;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по каратэ.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом,

активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования каратистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы каратэ, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой каратэ. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики КАРАТЭ. Ярko просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Содержание образования в программе по КАРАТЭ (ВКФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к учению, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Каратэ – японское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что японские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало каратэ уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия каратэ в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и

тактики каратэ, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструкторы, учителя, педагоги, тренеры-преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 10 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культуры и спорта. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

-продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта каратэ к настоящему ФССП;

Приложение N 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего	не устанавливается	16	1

спортивного мастерства			
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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	весь период	III	6
				II	5
				I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	до трех лет	III	5
				II	4
				I	2
			свыше трех лет	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2
				II	2
				I	1

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта каратэ

На основании Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта профессиональной образовательной организации с учетом решения тренерского (педагогического) совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Приложение N 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ство- вания спортивн ого мастерств а	Этап высшего спортив- ного мастерств а
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248
Для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)						
Количество часов	4,5	6	8	12	18	18

в неделю						
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	936
Для спортивной дисциплины «ПОДА» (II, III функциональные группы)						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936	1040

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Приложение N3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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 специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные 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.	Учебно-тренировочные 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		

Приложение N4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплин вида спорта «каратэ» (за исключением спортивной дисциплины) «ПОДА»)						
Контрольные	1	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплин «ПОДА»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «каратэ»;
наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного

плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Использование утвержденного оборудования, экипировки и инвентаря является обязательным при проведении всемирных и официальных соревнований, а также национальных первенств. Под оборудованием, экипировкой и инвентарём понимаются предметы, необходимые для проведения соревнований и не считающиеся собственностью ни одного из участников. Под утвержденным оборудованием, экипировкой и инвентарём понимаются предметы, которые, согласно заключению ФКР, соответствуют Официальным правилам каратэ и таким образом считаются соответствующими международным стандартам ВКФ. Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

Как известно, большая часть современных спортивных дисциплин даже на первых этапах занятий предусматривает использование снарядов и других специальных приспособлений. Они необходимы не только в целях достижения наивысших результатов, но и в качестве обеспечения должного уровня безопасности.

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

5. С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Приложение N5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки. Для спортивных дисциплин : «весовая категория», «командные соревнования»					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До тре х лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в 					

2.	Специальная физическая подготовка	-	25	71	110	200	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	20	20	20
4.	Техническая подготовка	80	90	130	120	140	120
5.	Тактическая подготовка	18	18	5	53	66	96
6.	Теоретическая подготовка	18	18	5	52	66	96
7.	Психологическая подготовка	18	18	4	52	66	94
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-		3	10	22	22
10.	Судейская практика	-		3	12	22	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	23	26	26
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	26	30	30
13.	Интегральная подготовка	-	35	116	100	240	350
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30

	подготовка (%)						
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	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
Для спортивной дисциплины «ПОДА»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-46	32-36	22-26	20-24	16-20	12-16

2.	Специальная физическая подготовка (%)	34-38	36-40	29-33	24-27	23-26	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	12-16	18-23	34-38	40-44	44-48	46-51
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	4-8	6-7	7-11	8-12	8-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Приложение N7
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и 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; - Изучение основных положений правил по рукопашному бою. Участие в судействе клубных соревнований в роли судьи-	В течение года

		хронометриста; - Участие в судействе клубных соревнований в роли помощника судьи на взвешивании и судьи при участниках (контроль экипировки спортсменов перед поединком); - Ознакомление с содержанием работы судьи на площадке и бокового судьи. Участие в судействе клубных соревнований в роли бокового судьи; - Участие в судействе клубных соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - овладение принятой в каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений, выполнения учебных заданий в основной части тренировочного занятия; - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); - обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования, анализу результатов выступления в соревнованиях;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

		- привлечь внимание общественности к проблемам укрепления здоровья подрастающего поколения.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	------------------------------------	---	--

Приложение N8

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах (беседы, индивидуальные консультации). 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» 2. Теоретическое занятие 3. Антидопинговая викторина 4. Родительское собрание	1-2 раза в год или по назначению	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР. Ответственный за антидопинговое обеспечение, беседы, индивидуальные консультации- тренеры и ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения. 1. Антидопинговая викторина 2. Семинар для спортсменов и тренеров 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 4. Родительское собрание	В течении года	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу), беседы, индивидуальные консультации. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, спортсмен.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Семинар	1-2 раза в год или по назначению	Контроль знаний антидопинговых правил. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, спортсмен.
---	---	----------------------------------	--

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил».	сентябрь
2	Проведение лекции на тему: «Последствия допинга для здоровья».	октябрь
3	Викторина на тему: «Что такое допинг».	ноябрь
4	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список».	декабрь
5	Проведение лекции на тему: «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга».	январь
6	Проведение беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	февраль
7	Организация и проведение бесед с обучающимися на тему: «Процедура допинг контроля».	апрель
8	Беседа на тему: «Как повысить результаты без допинга?».	май
9	Проведении лекции на тему: «Допинг и спортивная медицина»	июнь

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, В РАМКАХ ЛОКАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ НАРКОТИКОВ»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Организация и проведение лекций на тему: «Наркомания- шаг в бездну!».	сентябрь
2	Организация и проведение «Эстафеты здоровья».	октябрь
3	Семинар на тему «Мир прекрасен без наркотиков».	ноябрь
4	Тематическая тренировка на тему «Спорт – это жизнь, НЕТ- наркотикам».	декабрь
5	Показательные выступления «Мы за здоровый образ жизни».	январь

6	Лекция на тему- За здоровый образ жизни «Скажи наркотикам – НЕТ!».	февраль
7	Соревнования по каратэ на тему «Территория без наркотиков».	март
8	Организация и проведение беседы на тему: «Как не стать жертвой плохих привычек».	апрель
9	Организация и проведение бесед с обучающимися и родителями на тему: «Почему спортсмены ведут здоровый образ жизни».	май, июнь

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СО СПОРСМЕНАМИ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА НРАВСТВЕННОЕ И ВОЕННО- ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
МОЛОДЕЖИ**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Лекция для детей и родителей «Ты не забыт солдат – герой!»	сентябрь
2	Тематическая тренировка на тему: «В единстве народа — сила государства», «Мы едины — мы непобедимы!».	октябрь
3	Лекция на тему: «С чего начинается Родина?», «Мой солдат и труженик, и воин»»	ноябрь
4	Соревнования по каратэ на тему: «Мы за мир на планете».	декабрь
5	Проведение лекции на тему: «Святой Руси отважные сыны».	январь
6	Проведение беседы на тему: «Есть профессия – Родину защищать!»	февраль
7	Организация и проведение бесед с обучающимися на тему: «Расскажу о солдате»».	март
8	Беседа на тему: «С чего начинается Родина?»	апрель
9	Проведение беседы-дискуссии н тему: «Ты в памяти моей, Афганистан»	май
10	Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	июнь
11	Проведение беседы: «Но выстоял великий Сталинград!»	июль
	Проведение беседы: «Георгиевская ленточка»	август

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ
ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМ**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Лекция для детей и родителей «Терроризм и его проявления, ответственность за участие в экстремистской деятельности».	сентябрь
2	Тематическая тренировка на тему: «Наркомания в среде несовершеннолетних».	октябрь

3	Лекция на тему: «Профилактика экстремизма и терроризма в молодёжной среде»	ноябрь
4	Соревнования по каратэ на тему: «Спорт против террора».	декабрь
5	Проведение лекции на тему: «Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога».	январь
6	Проведение беседы на тему: «Защита жизни и здоровья несовершеннолетних, противодействие экстремизму и терроризму, по развитию общей культуры обучающихся, по защите детей от информации, пропаганды, агитации, наносящей вред здоровью, нравственному и духовному развитию. Национальной, классовой и социальной нетерпимости». ».	февраль
7	Организация и проведение бесед с обучающимися на тему: «Трезвые дворы».	март
8	Беседа на тему: «Провокационная деятельность террористических и экстремистских группировок»	апрель
9	Проведение беседы-дискуссии на тему: «Молодежный экстремизм и субкультуры: есть ли связь между ними?»	май
10	Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	июнь
11	Проведение беседы: «Твоя безопасность в твоих руках».	июль
12	Проведение лекции на тему: «Проявление экстремизма в социальных сетях. Правила безопасного общения».	август

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёма места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

План применения восстановительных средств.

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств:

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности;	В течение всего периода спортивной подготовки

	- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, кофакторы, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля.

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

1.1. 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.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

1.3. 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

1.4. 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 звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

Приложение №9

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Нормативы общей физической и специальной 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 спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3 6,5		не более 5,9 6,1	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.20 6.40		не более 5.41 6.12	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +4 +5	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,7 10,1		не более 9,2 9,4	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 128 118		не менее 142 132	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)						
3.1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			
3.2.	Прокат «змейкой» на колясках между 3 конусами	с	без учета времени			
3.3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени			
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее 3		не менее 2	
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее -1		не менее +1	
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА»» (II функциональная группа)						
4.1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени			
4.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени			
4.3.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	с	без учета времени			

4.4.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	без учета времени	
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
4.6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
4.7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-1	-
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками	см	без учета результата	
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	95
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
7.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	без учета результата	
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			2	1
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90

Приложение N10
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

**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 спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			10,0	12,0
3.2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более	
			14,0	15,0
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	

			4.00	4.30
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м или бег на коляске на 30 м (в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			7,30	8,00
4.2.	Челночный бег 3х10 м или челночный бег на коляске 3х10 м (в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			13,0	14,0
4.3.	Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			3.00	3.30
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
4.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			6	4
4.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-1	1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
5.2.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.00	2.30
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
5.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+2
6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в	не менее	

		градусах	170	
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			2	2
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3	2,6
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,60	3
9.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
10.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа)				
11.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
11.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

Приложение N11
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

**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 спортивной дисциплины «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
			+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
2.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			8,0	10,0
2.2.	Челночный бег на колясках 3x10м	с	не более	
			10,0	12,0
2.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			1.45	2.00
2.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	5
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			0	1
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
3.1.	Бег на 30 м или Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			6,60	6,80
		с	не более	

			7,20	7,40
3.2.	Челночный бег 3x10 м или Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			11,0	12,0
		с	не более	
			9,20	11,20
3.3.	Бег на 800 м или бег на колясках на 800 м (в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			6.00	6.30
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			7	5
3.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
3.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			2	3
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
4.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
5.3.	Бег на 200 м	с	40,0	45,0
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			102	99
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
7.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,40	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				

8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			99	94
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА»				
10.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

Приложение N12

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное
звание) 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 спортивной дисциплины «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2	Челночный бег 4х15 м	с	не более	
			13,0	13,0
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.4.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,45
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
2.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8

2.2.	Челночный бег на колясках 3x10м	с	не более	
			7,0	7,2
2.3.	Бег на колясках на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	6.20
2.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
2.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			1	2
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
3.1.	Бег на 30 м или Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
		с	не более	
			6,6	6,8
3.2.	Челночный бег 3x10 м или Челночный бег на коляске 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
		с	не более	
			8,4	9,4
3.3.	Бег на 800 м или бег на колясках на 800 м (в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	7
3.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	8
3.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			4	6
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
			7,2	7,4
4.2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.30	5.50
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1	Шпагат продольный	угол в	не менее	

		градусах	180	
5.2	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
6.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			5	4
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
7.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3.60
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4,80	4,40
			16	12
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	95
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА»				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения индивидуальности спортивных разряд и (или) спортивное звание			

конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта каратэ к настоящему ФССП;

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	1
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Для спортивной дисциплины «ПОДА- ката»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 -значительное влияние.

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
 - виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
 - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
-
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
 - рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - рекомендации по планированию спортивных результатов;
 - требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
 - программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
 - рекомендации по организации психологической подготовки;
 - планы применения восстановительных средств;
 - планы антидопинговых мероприятий;
 - планы инструкторской и судейской практики.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТУ «КАРАТЭ»

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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

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

1.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "каратэ";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "каратэ";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины "ПОДА";

укрепление здоровья.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "каратэ";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "каратэ";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины "ПОДА";

укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины "ПОДА";

сохранение здоровья.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "каратэ";

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

физическую реабилитацию и абилитацию для спортивной дисциплины "ПОДА";

социальную адаптацию и интеграцию для спортивной дисциплины "ПОДА";

сохранение здоровья.

Приложение N13
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 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	$\approx$ 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 культуры 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 спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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/недетренированность	≈ 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	≈ 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
--	--	--	---

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КАРАТЭ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее – «ката») и «ПОДА - ката» (далее – «ПОДА») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

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

Для спортивной дисциплины «ПОДА», спортивная подготовка проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «ПОДА» вида спорта «каратэ». Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА», приведены в ФССП.

Приложение N14
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата с указанием примерных диагнозов, соответствующих каждому типу поражений опорно-двигательного аппарата
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз с выраженными координационными нарушениями. 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне шейного или грудного отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, спина бифида, полирадикулоневропатии и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.

		5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (двусторонняя ампутация бедер; односторонняя ампутация бедра с вычленением; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; ампутация четырех конечностей) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (полное повреждение на уровне поясничного или крестцового отделов позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры). 5. Дефицит конечности: ампутации верхних и нижних конечностей (односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги; двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; ампутация одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей (указанным спортсменам может

		потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). Основной принцип отнесения к этой группе – потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц в результате повреждения центральной нервной системы: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП) или сопоставимые состояния, травмы, болезни. 2. Атаксия или атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. 5. Дефицит конечности: ампутации (односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку); одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см.

Распределение обучающихся на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной "ПОДА" проводится организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

На спортивную подготовку по спортивной дисциплине "ПОДА" допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Для спортивной дисциплины "ПОДА" в случае недостаточного для формирования учебно-тренировочной группы количества обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и (или) тренерского-преподавательского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивной дисциплины "ПОДА", возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

4. 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 «каратэ».

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост	+	+	+						
2	Мышечная масса			+	+	+				
3	Быстрота		+	+	+					
4	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	
5	Сила				+	+	+	+	+	+
6	Статическая сила					+	+	+	+	+
7	Скоростная сила					+	+		+	+
8	Динамическая сила						+	+		+
9	Выносливость	+	+	+				+	+	+
10	Аэробные возможности		+	+	+			+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+			
12	Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+	+		+	+	+		
14	Точность	+	+	+			+	+	+	

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Планирование тренировочного года.

Цель планирования – достижение высших спортивных результатов.

1. Выбор соревнований.

Все соревнования для начинающих спортсменов подразделяются на подводящие, отборочные и главные, для квалифицированных – контрольные и главные. Количество соревнований в году может зависеть от избранной системы соревнований.

2. Выбор структуры тренировочного года.

Для квалифицированных спортсменов – год делится на 3 макроцикла, каждый из которых состоит из 2 чередующихся этапов накопления и реализации.

Программный материал для практических занятий.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий по виду спорта каратэ включает практически необозримое множество переменных.

Тренировка квалифицированных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия квалифицированными спортсменами должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха спортсменов в каратэ является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного высшего мастерства, не ограничивается.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Занятия в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные и контрольные занятия.

Примерная схема тренировочного занятия для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
1	Построение учащихся, постановка	3	Выполняется всей группой или

	задач урока		самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	6	
Основная часть	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные имитационные упражнения с партнером	5	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	13	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	13	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	15	Три отрезка по 4 минуты с 2-мя мин перерывами
	Спортивная игра	10	
Заклочительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	3	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих студентов.

Физическая подготовка.

В процессе физической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой выносливости составляются с учётом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнёром (на предсоревновательных этапах подготовки).

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы и видеофильмы про каратэ, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правил соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое	«Ценности спорта.	Ответственный за	1 раз в год

	занятие	Честная игра»	антидопинговое обеспечение в регионе	
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в

момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР	Беседа	август

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

3. 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) (далее – Приказ 952н), 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) (далее – Приказ 237н), 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) (далее – ЕКСД).

Для спортивной дисциплины «ПОДА» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), действует до 01.03.2028, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом № 362н профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), действует до 01.09.2028 (далее - Приказ № 191н), или ЕКСД.

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).

В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях обучающихся с поражением ОДА могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным Приказом № 191н.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта "каратэ";

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Приложение N15
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1

3.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
6.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Фишки пластиковые для разметки	набор	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
Для спортивной дисциплины «ПОДА»				
16.	Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	на тренировочный спортивный зал	3
17.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	на тренировочный спортивный зал	3
18.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	6
19.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Подушка противопрележная для коляски инвалидной спортивной	штук	на тренировочный спортивный зал	3
22.	Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	на тренировочный спортивный зал	3
23.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	на тренировочный спортивный зал	6
24.	Спицы для заднего колеса коляски инвалидной спортивной	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый 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)
Для спортивной дисциплины «ПОДА»											
1	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Подушка противопролежневая для коляски инвалидной спортивной	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	на обучающегося	-	-	3	2	3	2	3	2

а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N16
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- 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» (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»											
6.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА»											
12.	Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М. ФиС. 1977, с.207.
2. Андрис Э.Р. , Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2-8.
5. Боген М.МА. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС. 1985,с. 192,с. Ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС,1977.
7. Верхошавский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС,1983.
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.- М.: ФиС,1980.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС,1981.
11. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. – М.: УМО,1996,с.27.
12. Зимкин Н.В. Физиология человека.- М.: ,1975. с. 495.
13. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.- М.: ГЦОЛИФК,1972.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС,1991,с.543.
15. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000,с.144.
16. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС,1970.
17. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
18. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца.- М.: ФиС,1986,с.240.
19. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М. ФиС,1975,с.200.
20. Физическая культура в школе. 1997. № 3,с.2-8.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974,с.232.
22. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС,1991,с.223.
23. Хрушев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене.- М.ФиС,1987,с.157.
24. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. Тр. Под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988,с. 130.
25. Программа разработана в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.12.2025 года №966.

