

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа единоборств
города Ставрополя

Принята

На педагогическом совете
МБУ ДО СШ единоборств
Протокол № 1 от 17.02.2023 г.

Согласовано

Руководитель комитета
физической культуры и спорта
администрации города Ставрополя


В.В. Бельчиков
14.02.2023 г.



Утверждена

приказом директора
МБУ ДО СШ единоборств
города Ставрополя
от 17.02.2023 № 26-ОД



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1068 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ"»

Сроки реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки до 3 лет
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной до 5 лет
специализации)
- Этап совершенствования спортивного до 6 лет
мастерства

Исполнители программы:

- Бондрева Л.Н. - заместитель директора
- Резюк А.А. - старший инструктор-методист

г. Ставрополь
2023 г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств города Ставрополя (далее - Учреждение) спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1068 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ".

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

2. Краткая характеристика вида спорта «всестилевое каратэ»

Вид спорта «всестилевое каратэ» – вид спорта, представляющий собой объединение нескольких разновидностей карате.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях по всестилевому карате, тренируются в соответствии с принципами соответствующих стилей.

Ограниченный контакт. В данной дисциплине разрешено наносить удары руками и ногами с обозначением, то есть не в полную силу. Запрещены травмоопасные действия, удары в полный контакт, удары пальцами, болевые приёмы, а также амплитудные броски без страховки. В рамках этой дисциплины также проводятся соревнования по ката и ката-бункай.

Полный контакт. В этой дисциплине можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в туловище, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добивания, а также захваты за униформу (каратэги). Запрещены удары руками в лицо, удары ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу.

Полный контакт в средствах защиты. Спортсмены должны использовать защитные средства – бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, шлем и капу.

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

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

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ОК - весовая категория», «ОК - абсолютная категория», «ОК - командные соревнования», «ОК — двоеборье», «ПК - весовая категория», «СЗ - весовая категория», «СЗ - ката»			
Начальной подготовки	до 3	до одного года обучения	от 10
		свыше одного года обучения	от 11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до 5	до трех лет обучения	от 12
		свыше трех лет обучения	от 15
Совершенствования спортивного мастерства	до 6	до одного года обучения	от 16
		свыше одного года обучения:	от 17
Для спортивных дисциплин: «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»			
Начальной подготовки	до 4	до одного года обучения	от 7
		свыше одного года обучения	от 8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до 5	до трех лет обучения	от 10
		свыше трех лет обучения	от 13
Совершенствования спортивного мастерства	до 6	до одного года обучения	от 14
		свыше одного года обучения:	от 15

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	до одного года обучения	от 12
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	от 8
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования	до одного года обучения	от 3

спортивного мастерства	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	от 2
	свыше одного года обучения	

5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «всестилевое каратэ»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «всестилевое каратэ»

Таблица 3

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	–	2-3	3-4	2-3	3-4	3-4
Отборочные	–	–	1-2	2-4	2-4	2-4
Основные	–	–	1-2	2-4	2-4	2-4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта Всестилевое каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта всестилевое каратэ;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен командировается на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на год календарным планом спортивных мероприятий Организации.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта всестилевое каратэ и положениями (регламентами) соревнований

6. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеющего свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «всестилевое каратэ».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

8. «Практический раздел» Программы

8.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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;

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется с формой и объемами по видам подготовки, представлен в приложении № 1к Программе.

Годовой учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы теоретической подготовки представлен в приложении № 2 к Программе.

8.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

8.3. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
 фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
 этап спортивной подготовки и год обучения;
 дни недели;
 количество часов в неделю;
 место проведения учебно-тренировочных занятий;
 количество обучающихся;
 начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

8.4. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий спортом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых во всестилевом каратэ,

Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

Суть специальной подготовки состоит в том, что она способствует совершенствованию необходимых качеств учеников с учетом специфики их проявления непосредственно в каратэ.

Чем правильнее подобраны специальные упражнения для учеников разной подготовленности и возраста, тем успешнее решается задача подготовки мастеров высокого класса. При этом необходимо помнить, что любой элемент техники, входящий в специальное упражнение, должен быть в начале правильно изучен, а затем совершенно точно выполняться.

Средствами специальной подготовки служат специальные упражнения

(ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзю иппон кумитэ, дзю кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах – макиваре, мешке, груше и др.).

В поединке большинство действий соперников носит характер ответных реакций на определенные сигналы (положение друг относительно друга, перемещения), а быстрота двигательной реакции проявляется в защите, атаке или контратаке. Чем лучше ученик владеет тем или иным приемом или контрприемом, тем быстрее он отвечает действием на возникшую обстановку, сокращая время реакции. В свою очередь быстрота двигательной реакции зависит также от:

- 1) индивидуальных способностей ученика;
- 2) практического опыта в оценке действий противника;
- 3) степени сложности ответного действия;
- 4) степени утомления.

Индивидуальные способности ученика характеризуются, прежде всего, его врожденной реакцией, которую, в принципе, можно развивать, но у каждого ученика в своих пределах.

Если ученик способен правильно оценивать действие или положение противника, то он сумеет быстро и правильно на них среагировать. Однако если у него недостаточно практического опыта, то и оценка его может быть неверной, и в одном случае он пропустит атаку противника, а в другом – не использует благоприятный момент для своей атаки. Поэтому при развитии специальных качеств учеников больше времени необходимо уделять практике ведения поединка.

При отработке элементов кумитэ ученики могут иметь различную установку: опередить соперника встречным контрударом, провести бросок или подсечку, уйти с линии атаки и контратаковать и т. д.

Скорость, с которой выполняются технические действия, различна для элементарных и сложных движений. Чем проще и экономичнее структура сложного движения, тем с большей скоростью оно осуществляется. Поэтому к выбору наиболее рациональной структуры того или иного приема или комбинационной связки следует подходить с позиций экономичности, простоты движений.

При утомлении скорость реакции значительно снижается. Однако следует учитывать, что поединок можно проиграть или выиграть и на последних секундах, пропустив атаку противника или же, наоборот, проведя свою атаку или контратаку.

Поэтому периодически следует выполнять скоростные упражнения после значительной нагрузки в состоянии утомления.

Для результативности многих технических действий в каратэ бывает важна скорость в начальной фазе движения: она позволяет застать соперника врасплох за счет резкого срыва дистанции и нанесения удара или серии ударов, вывести его из равновесия или бросить на татами, провести опережающий удар или комбинацию ударов. Поэтому развивать скоростные качества учеников нужно с первых занятий.

Главная задача методики развития скоростных качеств состоит в том, чтобы этот процесс проходил в условиях, близких к соревновательным, например в виде эстафеты, соперничества друг с другом и т. п.

При отработке быстроты действий необходимо учитывать и уровень подготовки учеников. Если ученик не может выполнить достаточно быстро сложное упражнение целиком, это упражнение нужно расчленить на две-три части и каждую из них выполнять с постепенным нарастанием скорости до максимальной. Затем освоенные части упражнения соединяются, и упражнение совершенствуется в целом при определенной скорости.

Упражнения для развития скоростных качеств, как правило, выполняются в начале занятия, когда ученики еще не устали. Однако следует учитывать, что в поединке ученики должны быть готовы к мгновенным действиям на протяжении всего времени. Поэтому периодически упражнения для развития быстроты следует выполнять и в конце занятия. Лучше всего для этого использовать спортивные игры (футбол, баскетбол, регби), которые повышают эмоциональность и мобилизуют энергию учеников для дополнительной скоростной работы.

Методика развития специальной быстроты предусматривает развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без

снарядов, со снарядами и с партнерами. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на внезапные сигналы, определенные положения снарядовили партнеров.

Специальная выносливость учеников вырабатывается на занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа.

Специальная ловкость развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

В целом следует отметить, что специальная подготовка ученика, занимающегося каратэ, во многом отличается от подготовки спортсмена, занимающегося другими видами спорта. При этом основными средствами воспитания специальных качеств в каратэ являются упражнения, связанные с овладением и совершенствованием техники ведения поединков. С ними во многом связана психологическая подготовка в каратэ.

Технико - тактическая подготовка.

Материал для групп начальной подготовки (новички).

Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по коврику во время поединка: вперед, назад, в сторону. На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах ОФП, повторяются приёмы самообороны, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи)
- Боковая (кибадачи)
- Защитная (кокутсу-дачи) Удары руками:
- Удар рукой вперед (ой цки)
- Круговой удар (маваши цки)
- Удар на отмышь с возвратом руки (уракэн учи)
- Удар сверху (тэцуи) Удары

ногами:

- Удар вперед (мае гери)
- Удар боковой (ёко гери)
- Удар круговой (маваши гери)
- Круговой удар ногой с разворота,
- Прямой удар ногой сзади (усиро гери) Защитная техника руками:
- Защита на верхнем уровне (аге уке)
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке)
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)
- Защита на нижнем уровне (гедан барай) Борьба стоя (броски)
- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;

Борьба лежа. Удержания

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Материал для групп учебно- тренировочного этапа обучения.

На третьем году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание. Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Способы подготовки атаки. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ – блок + удар, одно на изучение комплексов упражнений –ката, и одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные проединки.

Ката

- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан),
- первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан),
- второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками,
- защита на всех уровнях, удары ногами,
- защита на всех уровнях, удары ногами и руками,

Борьба в стойке (бросок + удержание)

- зацеп ногой снаружи, удержание;
- передняя подножка, удержание,
- бросок через бедро, удержание,
- защита от приемов соперника и контрприёмы;

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Материал для групп спортивного совершенствования.

В типовых программах было определено, что на седьмом году обучения содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех технических действий, которые изучались на 1-м, 2-м этапах обучения. Это правильно, но в данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным действиям, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на комплекс упражнений – ката, другое на ударную технику, приёмы борьбы и тренировочные схватки.

Ката:

- третий комплекс упражнений среднего уровня (хейан-сандан)
- четвертый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-ёндан)
- пятый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-годан)
- Теки шодан;

Ударная техника

- защита на всех уровнях, удары руками и ногами: Борьба в стойке (броски + удержание + болевой)
 - задняя подножка, удержание, болевой,
 - передняя подножка, удержание, болевой,
 - бросок через бедро, удержание, болевой,
 - бросок через голову, удержание, болевой,
 - боковая подсечка, удержание, болевой,
 - передняя подсечка, удержание, болевой,
 - зацеп изнутри, удержание, болевой,
 - отхват, удержание, болевой.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Материал для групп высшего спортивного мастерства.

Обучение рекомендуется начать с повторения курса совершенствования в выполнении приемов, изученных ранее, параллельно дополняя их новыми похожими техническими действиями и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – защита + нападение, затем изучение приемов борьбы – бросок + удержание + болевой. Соединение ударной и бросковой техники: защита + бросок, атака + бросок. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ, одно на изучение комплексов упражнений – ката, одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные поединки.

Ката:

- Басай дай;
- Канку дай;
- Эмпи.

Атакующие действия поединка:

- Защита + нападение;
- Защита + бросок + удержание + болевой;
- Атака + бросок + удержание + болевой.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

8.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к Программе.

8.6. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила всестилевого каратэ, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств само регуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, до и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов,

характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

личный пример и мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

Беседы проводятся ежеквартально.

Восстановительные мероприятия

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (прветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Программе).

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

11. Иные требования и условия реализации Программы **11.1. Требования к технике безопасности** **в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

11.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

12. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7к Программе.

16. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Программе.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ» МБУ ДО СШ единоборств
г. Ставрополя

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ОК - весовая категория», «ОК - абсолютная категория», «ОК - командные соревнования», «ОК — двоеборье», «ПК - весовая категория», «СЗ - весовая категория», «СЗ - ката»							
1.	Физическая подготовка:	206	262	116-164	384-428	436-510	476-618
	Общая физическая подготовка	156	188	58-82	208-232	208-236	188-218
	Специальная физическая подготовка	50	82	58-82	176-196	228-274	288-400
2.	Техническая подготовка	76	96	252-352	210-234	272-324	374-516

3.	Тактическая подготовка	6	8	7-8	84-92	114-150	150-200
4.	Психологическая подготовка	3	4	8-10	16-18	42-50	50-66
5.	Теоретическая подготовка	15	18	16-20	24-28	20-24	12-16
6.	Аттестация	3	4	18-30	8-10	10-12	12-16
7.	Соревновательная деятельность	–	–	4-8	50-58	74-88	88-116
8.	Инструкторская практика	–	4	3-6	16-20	22-26	26-32
9.	Судейская практика	–	–	32-40	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	8	4-6	24-28	30-36	36-50
11.	Медицинское обследование	3	4	252-352	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	8-10	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	16-20	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	624-728	18-30	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»							
1.	Физическая подготовка:	146	180	3-6	332-370	352-424	428-566
	Общая физическая подготовка	102	124	32-40	174-196	176-212	204-266

	Специальная физическая подготовка	44	56	4-6	158-174	176-212	224-300
2.	Техническая подготовка	134	178	252-352	300-336	394-474	474-632
3.	Тактическая подготовка	4	4	7-8	24-28	52-62	62-84
4.	Психологическая подготовка	3	4	8-10	24-28	52-62	62-84
5.	Теоретическая подготовка	16	20	16-20	34-38	34-38	38-50
6.	Аттестация	3	4	18-30	8-10	10-12	12-16
7.	Соревновательная деятельность	3	10	4-8	50-58	74-90	88-118
8.	Инструкторская практика	–	4	3-6	16-20	22-26	24-32
9.	Судейская практика	–	–	32-40	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	6-8	4-6	24-28	30-36	36-50
11.	Медицинское обследование	3	4	252-352	8-10	10-12	12-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	52-742	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	624-728	520-728	1040-1248	1248-1664

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:	≈180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 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	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈/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:	≈960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈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	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈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	≈106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе	≈ 1200		

совершенствования спортивног о мастерства	совершенствования спортивного мастерства:			
	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/неотренированность	≈ 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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	спорта			
	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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы

	обучающегося как многокомпонентный процесс			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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

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

Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятий	Сроки
1.	Участие в проведении торжественных линеек, посвященных началу и окончанию учебного года, церемонии приема новичков, в торжественные мероприятия для выпускников школы	сентябрь, май
2.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся	в течение года
3.	Встречи с ветеранами спорта, ведущими спортсменами района, республики	в течение года
4.	Проведение бесед в группах начальной подготовки: «Воспитание культуры толерантности».	в течение года
5.	Проведение бесед в группах на тренировочном этапе: «Вечная проблема человечества - профилактика суицида»	в течение года
6.	Встречи занимающихся с ветеранами ВОВ.	в течение года
7.	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню победы	8 мая
8.	Участие в районных массовых мероприятиях, посвященных Дню победы в ВОВ	9 мая
9.	Участие занимающихся в благоустройстве спортивных объектов школы	в течение года
10.	Участие в районных субботниках по благоустройству города	апрель
11.	Участие в показательных выступлениях спортсменов школы в районных и республиканских мероприятиях	в течение года
12.	Учреждение экскурсий и походов по достопримечательным местам района и республики	в течение года
13.	Проведение мероприятий по асоциальному поведению занимающихся, привлечению детей из неблагополучных семей к занятиям спортом	в течение года согласно плану

14.	Выявление занимающихся, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и внутришкольном учете в образовательных Учреждениях	сентябрь-октябрь
15.	Участие в районном месячнике по профилактике правонарушений, наркомании, алкоголизма, табакокурения	октябрь
16.	Учреждение контроля за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в образовательных Учреждениях	в течение года
17.	Учреждение летнего отдыха занимающихся, состоящих на учете в ООиП, а также детей из неблагополучных семей	июнь-август
18.	Учреждение лекций для занимающихся с привлечением представителей КДН, ПДН, нарколога с целью предотвращения склонности к пагубным привычкам	в течение года
19.	Знакомство родителей с локальными актами школы; программами спортивной подготовки занимающихся	сентябрь - октябрь
20.	Проведение родительских собраний	в течение года
21.	Участие родителей в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	в течение года
22.	Работа с родителями занимающихся по результатам углубленного медосмотра во врачебно-физкультурном диспансере г. Нальчика.	в течение года
23.	Проведение бесед с родителями занимающихся: «Питание спортсмена»	в течение года
24.	Оказание психолого-педагогической помощи в формировании активной педагогической позиции родителей	в течение года

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ» МБУ ДО СШ единоборств
г. Ставрополя

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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

		правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«всестилевое каратэ» МБУ ДО СШ единоборств
г. Ставрополя

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа всестилевое каратэерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок всестилевое каратэерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка всестилевое каратэерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески всестилевое каратэерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

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.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на	–	–	1	1	2	1	2	1

	легкоатлетические		занимающегося								
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	-	-	-	-
9.	Перчатки всестилевое каратэерские снаряжные	пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снаряжные (шингарды)	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на занимающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Перечень информационного обеспечения

<https://iaskf.ru/> – официальный сайт Международной федерации всестилевого каратэ.

<http://askarate.ru/> – официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России.

Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009.

Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1, 2) Tokio 160, Japan.

Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987.

Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. Kodansha International, 2005.