****

**Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовкипо виду спорта «каратэ» (далее – Программа)предназначенадля организации образовательной деятельности по спортивной подготовкеГосударственное бюджетное учреждение "Спортивная школа "Вольная борьба" г. Грозного" (далее по тексту-Учреждение) с учетом совокупностиминимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1093 (далее – ФССП).

2. ЦельюПрограммы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Ведущая тенденция многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных спортсменов. В программе предусматривается освоение объема знаний, двигательных умений и навыков, развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программа разработана с учетом современных технологий: Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки), восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям спортивного мастерства, обеспечивая в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических тренировок, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

**II.Характеристика Программы**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовкиуказывается в таблице №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | 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 спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | 1 |
| 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 |

4.Объем Программы указываются в таблице №2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Периодыспортивной подготовки | Наполняемость (человек) | Функциональные группы |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | весь период | 6 | III |
| 5 | II |
| 3 | I |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 10 | до трех лет | 5 | III |
| 4 | II |
| 2 | I |
| свыше трех лет | 4 | III |
| 3 | II |
| 1 | I |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | весь период | 3 | III |
| 2 | II |
| 1 | I |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | весь период | 2 | III |
| 2 | II |
| 1 | I |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные,смешанные и иные.Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

- расписание тренировок

- планирование тренировочного процесса

- учебно-тренировочные мероприятияуказаны в таблице №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 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 |

спортивные соревнованиясогласно объёму соревновательной деятельности, в таблице №4

|  |  |
| --- | --- |
| 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 дисциплины «ката» |
| Контрольные | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

1. Годовой учебно-тренировочный план

Программа реализуется в течение 52 недель в году в который входят учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, самостоятельная работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практики (в том числе с использованием дистанционных технологий. Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 мин). Количество часов на этапах подготовки указанных в таблице может варьироваться в соответствии с ежегодным учебно-тренировочным планом Учреждения.

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.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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.

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.

 Годовой учебно-тренировочный планс учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указывается в таблице

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивнойподготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенство-ванияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортив-ногомастерства |
| Догода | Свыше года | До трехлет | Свышетрех лет |
| Для спортивной дисциплины «ката» |
| Количествочасовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общееколичествочасоввгод | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивных дисциплин«весовая категория», «командные соревнования» |
| Количествочасовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общееколичествочасоввгод | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |
| Количествочасовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-14 | 16-20 | 18-24 |
| Общееколичествочасоввгод | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-728 | 832-1040 | 936-1248 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» (II, III функциональные группы) |
| Количествочасовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-14 | 18-20 | 20-24 |
| Общееколичествочасоввгод | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-728 | 936-1040 | 1040-1248 |

**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 подготовка (%)  | - | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 |
| 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  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапыи годы подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 10 | 14 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 24 | 24 | 16 | 16 | 8 |
| 1. | Общаяфизическаяподготовка | 152 | 173 | 162 | 139 | 156 |
| 2. | Специальнаяфизическаяподготовка | - | 42 | 54 | 138 | 222 |
| 3. | Участие в спортивныхсоревнованиях | - | - | 10 | 21 | 30 |
| 4. | Интегральнаяподготовка | 15 | 50 | 104 | 182 | 312 |
| 5. | Техническая подготовка  | 120 | 124 | 130 | 169 | 208 |
| 6. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 8 | 15 |
| 7. | Теоретическаяподготовка | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 8. | Психологическаяподготовка | 1 | 2 | 4 | 6 | 15 |
| 9. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 10. | Инструкторскаяпрактика | - | - | 10 | 12 | 15 |
| 11. | Судейская практика | - | - | 10 | 12 | 15 |
| 12. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| 13 | Восстановительныемероприятия | 3 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 | 1040 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**7.К**алендарный план воспитательной работы рекомендован в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия |
| 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;- … |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **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;- … |
| 1.3. | … | … |
| 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;- … |
| 2.2. | Режимпитания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: **-** 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);**-** … |
| 2.3 | … | … |
| 3. | **Патриотическоевоспитаниеобучающихся** |
| 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, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  |
| 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;- … |
| 3.3. | … | … |
| 4. | **Развитиетворческогомышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;- … |
| 4.2. |  | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … |

1. Одной из главных задач современной спортивной подготовки спортсменов является формирование установки о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и взрослых более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах лиц проходящих спортивную подготовку ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

 Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- проведение антидопинговых мероприятий согласно плану антидопинговых мероприятий Учреждения.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе в учреждении реализуются ежегодный план-график антидопинговых мероприятий.

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним , таблица №7

**Планмероприятий, 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 РУ САДА | 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 правил»,«Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

*Т1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 РУ САДА | 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  | 1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА | 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 |
| 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 РУ САДА | 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  | 1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА | 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»антидопинговых правил»  | 1-2 раза в год |

1. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь:

 -подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;

-самостоятельно составлять конспект;

- вести дневник, учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря. В Таблице №8 представлены планы инструкторской и судейской практики.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики** | **Содержание практики** |
| Инструкторская | * Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно про­водят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменов младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
* Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы трениро­вочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключитель­ной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки;
* Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Про­водят тренировки в группах тренировочного этапа.
 |
| Судейская | * Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревно­ваний. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей;
* Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя глав­ного судьи, заместителя главного секретаря;
* Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребь­евки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
 |

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

 Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по исполь­зованию средств восстановления.

-Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение тренировок;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразие средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельной тренировке и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корригирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

- Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

-К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

-витаминизация;

тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэронизаций, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эф­фект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам об­щего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процеду­рами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой свя­зи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эф­фект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объ­еме (для этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в про­цессе тренировочного занятия. По окончании тренировок с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индиви­дуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, час­тота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

-С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).ТО на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

 Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | ЧСС |
| уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к учебно- тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R= [(Р1+Р2+РЗ)-200] / 10. 10.1.3.Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**III. Система контроля**

11.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:

11.1.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.

11.2.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 теоретическимизнаниями 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.

11.3.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 теоретическимизнаниями 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам 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.Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы в таблице

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 2 | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 3 | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 4 | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-­тренировочного года или полугодий |
| 5 | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно­-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 6 | Просмотровые сборы | Заключение тренера-преподавателя, 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 |
| 7 | Другие | Устанавливаются Учреждением самостоятельно |

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовкиуказываются в таблицах

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовкидля зачисления и перевода на этап начальной подготовкипо 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 |
| 7,3 | 7,5 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 115 | 110 | 120 | 115 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 5 | 3 | 10 | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин«весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 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 | 2 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см | не менее |
| -3 | -2 |
| 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 пораженияопорно-двигательного аппарата) | с | без учета времени |
| 4.2. | Челночный бег 3х10 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 пораженияопорно-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 3х10 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 50 | 45 |
| 8.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее |
| 6 | 4 |
| 8.4. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 95 | 90 |

**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 |
| 6,0 | 6,0 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,5 | 10,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 150 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 1.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 2.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА»(I функциональная группа) |
| 3.1. | Бег на колясках на 30 м | с | не более |
| 10 | 12 |
| 3.2. | Челночный бег на колясках 3х10 м | с | не более |
| 14 | 15 |
| 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 |  | 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 степени пораженияопорно-двигательного аппарата) | с | не более |
| 7,30 | 8,00 |
| 4.2. | Челночный бег 3х10 м или челночный бег на коляске3х10 м (в зависимости от степени пораженияопорно-двигательного аппарата) | с | не более |
| 13 | 14 |
| 4.3. | Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от степени 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. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 12 | 13 |
| 5.3. | Бег на 400 м | мин, с | не более |
| 2.00 | 2.30 |
| 5.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 4 | 3 |
| 5.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| - | +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 градусах | не менее |
| 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) | количествопопаданий | 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. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 100 | 90 |
| 9.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 9.4. | 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 (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 10.2. | 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) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 11.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,3 | 5,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,5 | 9,0 |
| 1.3. | Бег на 200 м | с | не более |
| 40 | 45 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 175 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,0 | 5,3 |
| 2.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,3 | 8,7 |
| 2.3. | Бег на 200 м | с | не более |
| 35 | 40 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 175 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 2.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 2.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (I функциональная группа) |
| 3.1. | Бег на колясках на 30 м | с | не более |
| 8 | 10 |
| 3.2. | Челночный бег на колясках 3х10м | с | не более |
| 10 | 12 |
| 3.3. | Бег на колясках на 400 м | мин, с | не более |
| 1.45 | 2.00 |
| 3.4. | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см | не менее |
| - | 1 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (II функциональная группа) |
| 4.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,60 | 6,80 |
| 4.2. | Бег на коляске на 30 м | с | не более |
| 7,20 | 7,40 |
| 4.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 11 | 12 |
| 4.4. | Челночный бег на коляске 3х10 м | с | не более |
| 9,20 | 11,20 |
| 4.5. | Бег на 800 м(или Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата) | мин, с | не более |
| 6.00 | 6.30 |
| 4.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| 4.7. | Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 4.8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) | см | не менее |
| 2 | 3 |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (III функциональная группа) |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,6 | 6,8 |
| 5.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 10 | 11 |
| 5.3. | Бег на 800 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.10 |
| 5.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 8 | 6 |
| 5.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин«ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 6.1. | Шпагат продольный | угол в градусах | не менее |
| 180 |
| 6.2. | Шпагат поперечный | угол в градусах | не менее |
| 180 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа) |
| 7.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков) | количествопопаданий | не менее |
| 4 | 3 |
| 7.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 102 | 99 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (II функциональная группа) |
| 8.1. | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее |
| 3,40 | 3 |
| 8.2. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 100 | 99 |
| 9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины«ПОДА» (III функциональная группа) |
| 9.1. | Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками | м | не менее |
| 4 | 3,60 |
| 9.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 118 | 105 |
| 9.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее |
| 14 | 10 |
| 9.4. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не более |
| 99 | 94 |
| 10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования» |
| 10.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| 11. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА» (I функциональная группа), «ПОДА» (II функциональная группа), «ПОДА» (III функциональная группа) |
| 11.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта**

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

* 1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
	2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
	3. II. Пояснительная записка:
	4. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
	5. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа

совершенствования спортивного мастерства);

 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов)

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства;

3.5. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

14.Программныйматериал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Наэтапначальнойподготовкизачисляютсяучащиеся7-10-летнеговозраста,имеющиеписьменноеразрешениеврача-педиатраиродителей.

На этом этапеосуществляетсяфизкультурно-оздоровительнаяивоспитательнаяработа,направленнаянаразностороннююфизическуюподготовкуиовладениеосновамитехникикаратэ,атакжеизучениеспециальныхзнаний.

Основными задачамиэтогоэтапа являются:

-укреплениездоровья,содействиегармоничномуфизическомуразвитию,повышениефизическойиумственнойработоспособности;

-развитиемоторики,формированиежизненнонеобходимыхуменийисвязанныхснимиэлементарныхзнаний;

-направленноевоздействиенакомплексноеразвитиефизическихкачеств;

-формированиенравственных,эстетическихиинтеллектуальныхкачеств,атакжеосновзнанийогигиене.

Программный материал на этапах подготовки

Обще-подготовительные средства(средства освоения «школы» движения)

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

 Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

 Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди ( без глубокого приседа ).

 Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!». Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

 Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменойэлементов),гимнастический,борцовскиймост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка» ) в различных вариантах выполнения.

 Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Передвижение в висе на перекладине, вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

 Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Лазание по канату в три приема.

 Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

 Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями. Набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства спортивных игр

Баскетбол.Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

 Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Ведениемячазмейкойвокругкеглей,ударыпомячуправойилевойногойсрасстояния2-3мвпарахишеренгах.Игра«Сбейкеглю»-стояв3-4колоннахпо3-4человека,линияудара-3м.Игра«Перебеймяч»-посредиплощадкистоитскамей,детисмячамипообестороныскамейки,покомандеигрокиобеихкомандстараютсяперебитьмячногойнасторонусоперникачерезскамейку(рукамибратьнельзя),черезопределенноевремяигразаканчивается,побеждаеткоманда,укоторойосталосьменьшемячей.Игра«Недаймячувыкатитьсяизкруга».Игра«Несбейкеглю»,попарнопродвигаясь,попастьвпромежутокмеждукеглями(80см).Игра«Попадивкеглювворотах»-прямо,справа,слева.Расстояние5-7метров.

Таблица №13

**Программный материал по технической и тактической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Атака | Защита | Контратака, выход из нее | Развитие контратаки |
| 1 | Хидари ой-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай (блок правой рукой) | Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад |  |
| Хидари ой-цки (прямой левой | Миги гедан-барай (блок правой рукой) | Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад |  |
| Хидари ой-цки (прямой левой | Хидаригедан-барай | С шагом под 45º маваше-цки (боковой правой), шаг назамаваше-геригеданинсайт |  |
| 2 | Миги гяку-цки (прямой левой) | Миги гедан –барай | Хидаримаваше-цки, шаг назад миги ой-цки |  |
| Миги гяку-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай | Миги гяку-цки, шаг под углом 45º  |  |
| 3 | Хидари шито-цки | Миги гедан-барай | Хидариороше-цки, шаг назад шито-цкимиги маваше-геригедан инсайт |  |
| Хидари шито-цки | Хидаригедан-барай | С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг азад миги маваше-геричудан |  |
| 4 | Миги шито-цки | Миги гедан-барай | Разножка хидари май-геричудан |  |
| Миги шито-цки | Миги гедан-барай | С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки |  |
| 5 | Хидариороше-цки (верхний правой) | Подставка плеча | Орошемаваши-цки миги |  |
| Хидариороше-цки (верхний правой) | Уход с линии атаки влево | Мавашегеричудан правой |  |
| 6 | Миги ороше-цки (верхний правой) | Удар, подставка плеча | Мавашигеригеданинсайт |  |
| Миги ороше-цки (верхний правой) | Отход назад |  |  |
| 7 | Хидаримаваше-цки (боковой удар левой) | Подставка локтя | Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери |  |
| 8 | Миги маваши-цки | Подставка локтя | Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-геригедан |  |

НаэтапахССМвусловиях Учреждения,процессмноголетнейподготовкиприобретаетформыисодержание,существенноотличающиесяотпервыхлетзанятийвгруппахначальнойподготовкиивтренировочныхгруппах.

Егопостроениеосуществляетсявсвязистребованиямипериодизацииспортивнойтренировкисучетомкалендаряроссийскихимеждународныхсоревнований.Значительновозрастаюттренировочныенагрузки,психическаянапряженностьзанятий.Всвязисэтимповышаютсярольизначениевосстановительныхмероприятий(сбалансированногопитания,созданиясоответствующихпсихогигиеническихусловийподготовки,использованияводно-тепловыхпроцедур,массажаит.п.).

Основнаянаправленностьметодикиподготовкина этапесовершенствования спортивного обусловлена рядом принципов иположений,характерныхдлябольшинствавидовспорта,включаякаратэ,которыезаключаютсявследующем:

1. Соразмерноеразвитиефизическихкачествидвигательныхспособностейзасчетпримененияспецифическихтренировочныхсредствиметодов,ихсочетанийпообъемуиинтенсивности,сложностииновизнеупражнений,условиямихвыполнения,уровнютехническогоитактическогомастерства,психическойнапряженностиидр.
2. «Прогрессивная»подготовка,впроцессекоторойформируются

высокийуровеньспециальнойфизическойподготовленности,широкийарсеналтехническихнавыков,тактическиеуменияипсихическаяустойчивость,повышающиеуровнипрогнозируемойсоревновательнойдеятельности.

1. Увеличениедолиспецифических(соревновательных)средствтренировкивгодичномичетырехлетнемциклах.
2. Комлексность(воптимальномсочетании)соревновательныхи

тренировочныхнагрузок,средстввосстановления,сопряженногоиизбирательногометодовразвитияисовершенствованияфизическихкачествидвигательныхспособностей.

1. Эффективнаяадаптациякэкстремальнымситуациямдзюдона

главныхсоревнованияхнаосновемногократногомоделированияусловийивоспроизведенияпараметровспецифическойдвигательнойдеятельностивтренировочномисоревновательномпроцессах.

1. Динамичностьсистемыподготовки,предполагающаяоптимальное

планирование,оперативнуюкоррекциюпрограммнаосновепостоянногоизучениятенденцийразвитияспорта,передовогоопыта,модернизацииинвентаря,снарядов,рационализациисредствиметодовспортивнойтренировки,использованияфармакологическихсредстввосстановленияиповышенияспециальнойработоспособностиспортсменов.

Методическаяконцепцияподготовкиспортсменоввдзюдовключаетвсебяследующиеосновныеположения:

1. Разработкасоставатехнико-тактическихдействий,необходимыхдляобеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.
2. Моделированиевтренировкахусловийпредстоящихспортивных

состязанийиразработканаэтойосноветренировочныхзаданийсвысокойпсихологическойнапряженностьюпридефицитевременидлядостиженияпобеды.

1. Подборвпроцессеподготовкиспарринг-партнеров,способных

моделироватьстильосновныхсоперниковнаосновеполучениянаиболееполнойинформацииопротивнике,арсеналееготехнико-тактическихдействий,сильныхсторонах,возможныхпутях,способахиособенностяхведениясхватки.

4.Оптимизациятренировочногопроцессавысококвалифицированныхспортсменоввнаправлениииспользованияконтрастныхнагрузок-наиболееэффективногосочетаниявысокоинтенсивныхсредствспортивнойтренировкииупражнений«фонового»(восстановительного,компенсаторного)характера.

5.Формированиевысокойскоростиоценкиситуаций,принятияиреализацииадекватныхрешений,мощногопроявленияволевыхусилий,стабильностиэмоционально-волевойсферы,устойчивостимобилизационнойготовностиивысокойстепенисамостоятельностивпреодоленииэкстремальныхситуацийвсостязаниях.

Важноезначениедляуспешнойреализациицелеймноголетнейподготовкидзюдоистоввусловияхорганизаций,осуществляющихподготовкуспортивногорезерва,имеетиспользованиепередовыхметодовиметодикподготовки,тренировкииорганизациитренировочногоивоспитательногопроцесса.ПланируяподготовкуспортивногорезервапокаратэвгруппахССМ,необходимоучитыватьтенденцииразвитиявидаспорта,основнымиизкоторыхявляются:

-интенсификациятренировочногопроцесса,вызваннаятребованиямиправилсоревнований,направленныминаповышениеактивностиспортсменоввсхватках;

-стремлениекформированиюуспортсменовкомбинационногостиляборьбы,кпроведениюбросковсбольшойамплитудой;

-поискболееэффективныхметодовповышенияскоростно-силовойподготовленности,общейиспециальнойвыносливости;

-повышениеудельноговесавысокоинтенсивнойработынататами(до60%).Приэтомвозрастаетрольсистематическогоконтроля,средстввосстановления(какпедагогических,такимедико-биологических)инаучно-методическогообеспечения.

Совершенствованиемастерствадолжноосуществлятьсяпреимущественнопоиндивидуальнымпланам.Логическаясхемасоставленияиндивидуальныхплановзаключаетсявследующем:

-оценкаиндивидуальныххарактеристикподготовленностиконкретногоспортсмена;

-сопоставлениеегоданныхспараметрамимоделичемпионавданнойвесовойкатегориииопределениенаэтойосновесильныхислабыхсторонподготовкиспортсмена;

-формулированиезадачподальнейшемусовершенствованиюсильныхсторониустранениюслабыхзвеньевподготовки;

-выборсредствповышенияспециальнойработоспособностиспортсменазасчетпреимущественногосовершенствованияскоростно-силовыхкачествиспециальнойвыносливостинакаждомэтапеподготовки.

Первыесоревнованиясредивзрослыхспортсменовтребуютприобретенияуверенностивсвоихсилахивозможностях.Отэмоций,возникающихинакапливающихсяотпервыхвстреч со взрослыми спортсменами, зависитдальнейшееотношениеквопросусовершенствованиясвоегомастерства.

Организация тренировочного процесса

Основнойформойорганизациитренировочногопроцессаявляютсятренировочныезанятия,проводимыеподруководствомтренера-преподавателя пообщепринятойсхемесогласнорасписанию,котороесоставляетсясучетомрежимаработызанимающихся,атакжеисходяизматериальнойбазы.

Теоретическиезанятиямогутпроводитьсясамостоятельноивкомплексеспрактическимизанятиями(например,ввидебеседы,объясненияизучаемогоматериала,рассказавначалеипоходупрактическогозанятия).

Припроведениитеоретическихзанятийцелесообразноотдельныеположениятеорииподкреплятьпримерамиизпрактики,иллюстрироватьихсхемами,таблицами,рисункамиидругиминагляднымипособиями.Их лучше изготовитьввидеслайдовидиапозитивов,чтопозволитсоздатьсовременемхорошийметодическийкомплекс,нетребующиймногоместадляхранения.

Практическиезанятияразличаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

Впроцессетренировочныхзанятийосуществляетсясовершенствованиефизической,психологическойиспециальнойподготовленностиспортсменов,атакжесоздаютсяпредпосылкидляповышенияэффективностиранееизученныхтехнико-тактическихдействий.

Контрольныезанятияобычноприменяютсявконцеотдельныхэтаповподготовкииливслучаяхпроверкикачестваработытренеров.Натакихзанятияхпринимаютсязачетыпотехнике,проводитсясдачаконтрольныхнормативов.

Соревновательныезанятияприменяютсядляформированияуспортсменовсоревновательногоопыта.Онипроводятсявформенеофициальныхсоревнований-классификационныесоревнования,прикидкидляокончательнойкоррекциисоставакоманды,матчевыевстречи.

ВгруппахССМприменяютсяпреимущественнозанятияизбирательноготипасоднороднымсодержанием,накоторыхрешаетсяограниченноечислозадачтренировки.Такиезанятияпозволяютсконцентрироватьвниманиенарешенииглавнойзадачи(совершенствования,развитияопределенныхфизическихкачеств),чтовбольшеймересодействуетповышениюэффективностиадаптационных(приспособительных)процессовворганизмеспортсменов.

Практическиезанятиякомплексноготипаприменяютсявпрактикеподготовкиспортсменоввысокогоклассаотносительноредко,главнымобразомвподготовительнопериодетренировкивпроцессеобщефизическойподготовки.

Тренировочныегруппыкомплектуютсясучетомвозрастаистепениподготовленностизанимающихся.

Всоответствиисустановленнымпорядкомвсеобучающиесяобязаныпроходитьмедицинскийосмотрнережеодногоразав6месяцев,атакжепередучастиемвкаждомсоревновании.Особоевниманиевтренировочномпроцессеследуетуделятьвоспитательнойработесоспортсменами.Занятиядолжныформироватьунихвысокиеморально-нравственныекачества,трудолюбие,дисциплинированность,развиватьобщественнуюактивность.

Физическая подготовка

ВпроцессефизическойподготовкивгруппахССМосновнойакцентследуетделатьнадальнейшемсовершенствованиикоординационных,скоростно-силовыхкачествиспециальнойвыносливости.

Применение восстановительных средств

Длявосстановленияработоспособностиспортсменовнеобходимоиспользоватьширокийкругсредствиметодов(гигиенических,психологических,медико-биологических)сучетомвозраста,квалификацииииндивидуальныхособенностейспортсмена.

Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)(до2-хлетподготовки)-восстановлениеработоспособностипроисходит,главнымобразом,естественнымпутем:чередованиемтренировочныхднейиднейотдыха;постепеннымвозрастаниемобъемаиинтенсивноститренировочныхнагрузок;проведениемзанятийвигровойформе.Кгигиеническимсредствамследуетотнести:душ,теплыеванны,водныепроцедурызакаливающегохарактера,прогулкинасвежемвоздухе.

Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)(свыше2-хлетподготовки)-основнымисредствамивосстановления,являетсярациональноепостроениетренировкиисоответствиеееобъемаиинтенсивностифункциональномусостояниюорганизмаспортсмена;необходимооптимальноесоотношениенагрузокиотдыхакаквотдельномтренировочномзанятии,такинаэтапахгодичногоцикла.Гигиеническиесредствавосстановленияиспользуютсятеже,чтоидлятренировочногоэтапа(этапаспортивнойспециализации)1-гои2-гогодовподготовки.

Изпсихологическихсредств,обеспечивающихустойчивостьпсихическогосостоянияспортсменовприподготовкеиучастиивсоревнованиях,используютсяметоды:внушение,специальныедыхательныеупражнения,отвлекающиебеседы.

Измедико-биологическихсредстввосстановления:витаминизация,физиотерапия,гидротерапия,всевидымассажа,русскаяпарнаябаняисауна.Наэтапесовершенствованияспортивногомастерствасростомобъемаспециальнойфизическойподготовкииколичествасоревнованийувеличиваетсявремя,отводимоенавосстановлениеорганизмаспортсменов.Дополнительнымисредствамимогутбытьпереключениясодноговидаспортивнойдеятельностинадругой,чередованиетренировочныхнагрузок,объемаиинтенсивности,изменениепродолжительностипериодовотдыхаитренировочныхнагрузок.Наданномэтапеподготовкинеобходимокомплексноеприменениевсехсредстввосстановления(гигиенические,психологические,медико-биологические).Приэтомследуетучитыватьнекоторыеобщиезакономерностиивлияниеэтихсредствнаорганизмспортсмена.

Постоянноеприменениеодногоитогожесредствауменьшаетвосстановительныйэффект,таккакорганизмадаптируетсяксредствамлокальноговоздействия.Ксредствамобщеговоздействия(русскаяпарнаябаня,саунавсочетаниисводнымипроцедурами,общийручноймассаж,плаваниеит.д.)адаптацияпроисходитпостепенно.Вэтойсвязииспользованиекомплекса,анеотдельныхвосстановительныхсредствдаетбольшийэффект.

Присоставлениивосстановительныхкомплексовследуетпомнить,чтовначаленадоприменятьсредстваобщеговоздействия,азатем-локального.

Комплексноеиспользованиеразнообразныхвосстановительныхсредстввполномобъеменеобходимопослевысокихтренировочныхнагрузокивсоревновательномпериоде.

Привыборевосстановительныхсредствособоевниманиенеобходимоуделятьиндивидуальнойпереносимоститренировочныхисоревновательныхнагрузокспортсменами.Дляэтойцелимогутслужитьсубъективныеощущенияспортсменов,атакжеобъективныепоказатели(ЧСС,частотаиглубинадыхания,цветкожныхпокровов,интенсивностьпотоотделенияидр.).

15.Учебно-тематический плануказывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретические подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической 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-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **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 совершенство-вания спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈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 |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. 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 основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

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

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.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,
а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см) | комплект | 1 |
|  | Весы напольные (до 180 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 1 |
|  | Гриф для штанги | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное (1,5x0,6 м) | штук | 1 |
|  | Конус тренировочный (высота 50-60 см) | комплект | 1 |
|  | Лапа тренировочная (большая) | штук | 6 |
|  | Лапа тренировочная (малая) | штук | 12 |
|  | Лестница координационная | штук | 2 |
|  | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 1 |
|  | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч теннисный | штук | 24 |
|  | Набор дисков для штанги  | комплект | 2 |
|  | Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м) | комплект | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Перекладина гимнастическая высокая | штук | 1 |
|  | Плиометрический бокс (опора для прыжков) | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 2 |
|  | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 1 |
|  | Фишки пластиковые для разметки | набор | 1 |
|  | Эспандер резиновый жгут (разного диаметра) | штук | 4 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда Россииот 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).

19.Информационно-методические условия реализации ПрограммыИнформационно-методические условия реализации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

 **Перечень информационного обеспечения**

 1. Каратэ: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979. - 287 с.

2. Каратэ. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.-232 3.*Булычев А.И.*: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.

4. Все о каратэ / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.

5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. -37*о*