

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму
администрации города Красноярска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 7 от 19 декабря 2025

Утверждена
Директор МАУДО «СШ по видам
единоборств»

Е.Н. Царёв
01 января 2026

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00A73EBA4032F2E6C4A9B668CBD3637083
Владелец: Царёв Евгений Николаевич
Действителен: с 02.07.2025 до 25.09.2026

Возраст обучающихся – с 7 лет
Срок реализации программы:
НП – 3 года
УТ – 5 лет
ССМ – без ограничений

Авторы-составители:
Любарская Дарья Аркадьевна, старший инструктор-методист
Многогрешнова Екатерина Николаевна инструктор-методист
Берсенёв Евгений Александрович старший тренер-преподаватель

г. Красноярск, 2026 г.

Оглавление

1. Общие положения.....	4
2. Характеристика программы	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	11
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	13
2.3.3. Спортивные соревнования	15
2.3.4. Работа по индивидуальным планам.....	17
2.3.5. Инструкторская и судейская практика	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
3. Система контроля	33
3.1. Этапы и годы спортивной подготовки	33
3.1.1. Этап начальной подготовки	34
3.1.2. Учебно-тренировочный этап	34
3.1.3. Этап совершенствования	35
3.2. Оценка результатов освоения.....	36
3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.....	36
4. Рабочая программа	42
4.1. Общая физическая подготовка.....	42
4.2. Специальная физическая подготовка	43
4.3. Техничко-тактическая подготовка	43
4.3.1. Этап начальной подготовки (1-3 год подготовки)	44
4.3.2. Учебно-тренировочный этап (5 лет)	44
4.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	44
4.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	44
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	48
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	49
6.1.1. Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем	50
6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой.....	51
6.2. Кадровые условия реализации Программы	52

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами	53
6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников	54
6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников	54
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	55
Список литературы	56
Перечень интернет-ресурсов	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	57

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденным приказом Минспорта от 14 ноября 2025 г. № 960 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее - ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС
Номер-код вида 0900001411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ОК - весовая категория 38 кг	090	001	1	8	1	1	Ю
ОК - весовая категория 40 кг	090	002	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 42 кг	090	003	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 45 кг	090	004	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 47 кг	090	005	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 50 кг	090	006	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 52 кг	090	007	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 55 кг	090	008	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 57 кг	090	009	1	8	1	1	Д
ОК - весовая категория 58 кг	090	010	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 60 кг	090	011	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 62 кг	090	012	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 63 кг	090	013	1	8	1	1	С
ОК - весовая категория 65 кг	090	014	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 67 кг	090	015	1	8	1	1	Н
ОК - весовая категория 68 кг	090	016	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 70 кг	090	017	1	8	1	1	Я
ОК - весовая категория 70+ кг	090	018	1	8	1	1	Б
ОК - весовая категория 73 кг	090	019	1	8	1	1	А

ОК - весовая категория 75 кг	090	020	1	8	1	1	Ф
ОК - весовая категория 78 кг	090	021	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 80 кг	090	022	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 83 кг	090	023	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 90 кг	090	024	1	8	1	1	А
ОК - весовая категория 90+ кг	090	025	1	8	1	1	А
ОК - абсолютная категория	090	026	1	8	1	1	Я
ОК - командные соревнования	090	027	1	8	1	1	Я
ОК - ката - годзю-рю	090	028	1	8	1	1	Я
ОК - ката - вадо-рю	090	029	1	8	1	1	Я
ОК - ката - ренгокай	090	030	1	8	1	1	Я
ОК - ката - группа	090	031	1	8	1	1	Я
ОК - ката - бункай	090	032	1	8	1	1	Я
ОК - дзюдо	090	033	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 35 кг	090	034	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 40 кг	090	035	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 45 кг	090	036	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 50 кг	090	037	1	8	1	1	Н
ПК - весовая категория 55 кг	090	038	1	8	1	1	С
ПК - весовая категория 60 кг	090	039	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 65 кг	090	040	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 70 кг	090	041	1	8	1	1	Я
ПК - весовая категория 75 кг	090	042	1	8	1	1	Ф
ПК - весовая категория 75+ кг	090	043	1	8	1	1	Б
ПК - весовая категория 80 кг	090	044	1	8	1	1	Ф
ПК - весовая категория 85 кг	090	045	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 90 кг	090	046	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 90+ кг	090	047	1	8	1	1	А
ПК - весовая категория 95 кг	090	048	1	8	1	1	Ю

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 N 216 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «всестилевое каратэ», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральное агентство по физической культуре и спорту письмо от 12 декабря 2006 г. N ск-02-10/3685 для использования в работе "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации".

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в

спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

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

2. Характеристика программы

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- а) ограниченный контакт - (далее - ОК);
- б) полный контакт - (далее - ПК);
- в) полный контакт в средствах защиты - (далее - СЗ).

Всестилевое каратэ — это созданное в России объединение школ единоборств, которое сочетает в себе элементы, техники боя разных стилей. В России всестилевое каратэ появилось в 2014 году. Символом всестилевого каратэ является значок с изображением удара, а девиз ФВКР (Федерации всестилевого карате России): «Уважай, тренируйся, побеждай».

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

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

Полный контакт в средствах защиты. Спортсмены должны использовать защитные средства – бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, шлем и капу. Спектр разрешённых приёмов весьма широк, но запрещены наиболее травмоопасные техники вроде ударов в горло.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице 1

Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Для спортивной дисциплины «весовая категория»		
Этап начальной подготовки	2	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	12
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16
Для спортивной дисциплины «ката»		
Этап начальной подготовки	3	7
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	10
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

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

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта всестилевое каратэ.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта всестилевое каратэ.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение на следующем этапе с академической задолженностью или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущении ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

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

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 3

Таблица 3 - Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки							
	НП		УТ					ССМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	10	10	12	15	15	20

Общее количество часов в год	312	312	520	520	624	780	780	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Для спортивных дисциплин (ОК-ограниченный контакт): «ОК – ката – годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»									
Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки								
	НП			УТ					ССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	15	15	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	780	780	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

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.

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 Учреждения.

Самостоятельная подготовка применяется при нахождении тренера-преподавателя в командировке, отпуске или на больничном.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 4.

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		НП	УТ	ССМ

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных

и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации,

и правилам виду спорта всестилевое каратэ;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 5.

Одаренные спортсмены, показавшие результат на соревнованиях из групп НП-1 – 3 года обучения, по служебной записке тренера-преподавателя, могут принимать участие в соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровней.

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

	НП до года	НП свыше года	УТ до трех лет	УТ свыше трех лет	ССМ
Контрольные	-	Районные соревнования	Районные соревнования	Городские соревнования	Городские соревнования
			Городские соревнования		Матчевые встречи-2
Отборочные	-	-	-	Краевые соревнования	Краевые соревнования
					Межрегиональные соревнования
Основные	-	Краевые соревнования	Краевые соревнования	Межрегиональные соревнования	ВС ПР/ЧР
		Городские соревнования		Всероссийские соревнования	
Для спортивных дисциплин: категория					
Контрольные	Первенство спортивной школы	-	Районные соревнования	Городские соревнования	Матчевые встречи
	Районные соревнования		Городские соревнования	Краевые соревнования	
Отборочные	-	-		Краевые соревнования	Краевые соревнования
				Межрегиональные соревнования	Межрегиональные соревнования
Основные		Городские соревнования	Краевые соревнования	Всероссийские соревнования	Всероссийские соревнования
		Краевые соревнования			

ПСШОР – первенство СШ
КТ – краевые и областные соревнования

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа
ЧСФО – чемпионат Сибирского

(не входящие в ЕКП)
 ПГ – первенство города
 ЧГ – чемпионат города
 ПК – первенство края
 ЧК – чемпионат края

федерального округа
 ВС – всероссийские соревнования
 МТ – международный турнир
 ПР – первенство России
 ЧР – чемпионат России

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

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

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

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в **Таблице 6**.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 6 - Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		НП		УТ				ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет		
			Этапы и годы подготовки					
		1	2	1	2	3	4	5
			Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах					

		2	2	2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп							
		12	12	8	8	8	8	8	3
1	ОФП	170	160	195	195	220	220	220	165
2	СФП	40	50	115	115	130	160	160	230
3	Участие в соревнованиях	-	-	25	25	30	50	50	95
4	Техническая подготовка	68	68	110	110	140	185	185	280
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	30	55	55	74	120	120	185
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	10	25	25	35
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	15	15	20	20	20	50
8	Общее количество часов в год	312	312	520	520	624	780	780	1040

Для спортивной дисциплины «ОК»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До двух лет	Третий год	Свыше трех лет			
		Этапы и годы подготовки								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
		2	2	2	2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		12	12	12	10	10	10	10	10	3
1	ОФП	110	110	140	150	150	150	170	170	170
2	СФП	48	48	60	110	110	120	150	150	150
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	25	25	30	45	45	85
4	Техническая подготовка	130	130	180	130	130	244	300	300	420
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	30	85	85	50	70	70	105
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	5	10	25	25	50

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	15	15	20	20	20	60
8	Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	780	780	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного

усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 7.

Таблица 7 - Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
1.1.	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 с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
1.2.	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; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
2.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		

2.1.	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.	В течение года
2.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
3.	Правовое воспитание		
3.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД; Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»; Профилактика буллинга (проведение бесед, семинаров и тренингов по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов; жестокое обращение с детьми; О нравственных и безнравственных поступках и их последствиях. Как уберечься от насилия); Правонарушения и ответственность за них; Уголовная ответственность	В течение года

		несовершеннолетних; Правда и ложь об алкоголе; Ты попал в беду; Опасная зависимость (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя); Здоровые дети – будущее нации.	
4.	Социологическое воспитание		
4.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года
5	Здоровьесбережение		
5.1	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: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы, показательные выступления	В течение года
5.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса,	В течение года

		периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
--	--	---	--

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в самых сложных условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

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

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

Этап	Мероприятие	Содержание	Периодичность
НП	Антидопинговый час		
	Антидопинговые правила	Беседа, использование плакатов фильмов презентаций наглядных пособий.	1 раз в год
	Нарушение Антидопинговых правил		1 раз в год
	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год
УТ	Антидопинговый час		
	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседа	1 раз в год
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов		1 раз в год
	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		1 раз в год
	Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)		1 раз в год
	Антидопинговая пропаганда		1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год
ССМ	Антидопинговый час		
	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседа	1 раз в год
	Правила допинг-контроля		1 раз в год
	Система АДАМС		1 раз в год
	Последствия применения		1 раз в год

	допинга для здоровья и спортивной карьеры		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	1 раз в год

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).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 8

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний, обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 8 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 9.

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Таблица 9 - Планы инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Вид практики	Минимум знаний и умений	Формы проведения
НП-2,3 (ката)	ИП	Коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучение правил соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно.	Беседы, семинары
	СП	Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.	
УТ-1	ИП	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов КАТА. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Ознакомление с содержанием работы судьи на площадке и бокового судьи.	
УТ-2	ИП	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение провести вместе с тренером разминку в группе.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Судейство: характеристика судейства в КАТА, Весовая категория. Основные обязанности судей	
УТ-3	ИП	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов упражнений.	Беседы, семинары, практические занятия
	СП	Судейство. Знать основные правила судейства в КАТА, Весовая	

		категория. Судейская документация.	
УТ-4,5	ИП	Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.	Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия.
	СП	Судейство: КАТА, Весовая категория. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация.	
ССМ	ИП	Самостоятельное проведение основных упражнений для разминки по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.	Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия.
	СП	Судейство: знать основные правила судейства КАТА, Весовая категория. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация.	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 10.

Таблица 10 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение УТП

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
НП	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям
	Периодический медицинский осмотр	1 раз в год
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
УТ	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям
	Периодический медицинский осмотр	1 раз в год
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям
	Периодический медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ(СС) (до 3-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ(СС) (свыше 3-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-

биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. 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 др.) 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.

На этапах ССМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и 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 юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. Система контроля

3.1. Этапы и годы спортивной подготовки

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.

Таблица 11 - Требования к результатам прохождения программы

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин: ката					
Контрольные	-	2	3	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

3.1.1. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки.

3.1.2. Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
- и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое 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.

3.1.3. Этап совершенствования

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда КМС;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

3.2. Оценка результатов освоения

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта Всестилевое каратэ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			85	77	95	87
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	И.П. – стоя, ноги на	м	не менее			

	ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками		5	4
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	
4.2.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу – вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта Всестилевое каратэ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
1.7.	Поднимание туловища	количество	не менее	

	из положения лежа на спине за 1 мин	раз	31	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			26	23
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается		

Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта Всестилевое каратэ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье от уровня скамьи		+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
3.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа

4.1. Общая физическая подготовка

ОФП - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма борца, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения на развитие быстроты делятся на 3 группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3. Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Упражнения на развитие гибкости делят на 3 группы:

1. Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).

2. Пассивные упражнения для развития гибкости включают:
- движения с помощью партнера;
 - движения с отягощениями;
 - пассивные движения с использованием собственной силы;
 - движения, выполняемые на снарядах.

3. Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.

Упражнения на развитие координации:

упражнения повышенной координационной сложности;

общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера;

упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков;

подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт;

упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения на развитие силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);

упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, монжеты);

ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.

4. Рывково-тормозные упражнения.

5. Статистические упражнения в изометрическом режиме.

Упражнения на развитие общей выносливости - продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

4.2. Специальная физическая подготовка

СФП - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными физическими способностями занимающегося, которые определяют спортивный результат.

4.3. Техничко-тактическая подготовка

Под технической подготовкой - следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях.

4.3.1. Этап начальной подготовки (1-3 год подготовки)

4.3.2. Учебно-тренировочный этап (5 лет)

4.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

4.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 15.

Таблица 15 - Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и

НП		перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катание на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные

УТ		звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке

		тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
--	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

С учетом специфики вида спорта определяют следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.1.1. Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 16

Таблица 16 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	На тренировочный спортивный зал	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
3.	Конус тренировочный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
4.	Лапа боксерская	пар	На тренировочный спортивный зал	3
5.	Лестница координационная	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Макивара	штук	На тренировочный спортивный зал	8
7.	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	6
8.	Мешок боксерский	штук	На тренировочный спортивный зал	8
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	На тренировочный спортивный зал	4
10.	Мяч теннисный	штук	На тренировочный спортивный зал	12
11.	Напольное покрытие татами	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
12.	Платформа балансировочная	штук	На тренировочный спортивный зал	4
13.	Подушка боксерская	штук	На тренировочный спортивный зал	4

14.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	3
15.	Скакалка	штук	На тренировочный спортивный зал	12
16.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	На тренировочный спортивный зал	8
17.	Эспандер-жгут резиновый	штук	На тренировочный спортивный зал	12

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 17

Таблица 17 - Обеспечение спортивной экипировкой из расчета на обучающегося

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			НП		УТ		ССМ	
			Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный (для каратэ)	штук	1	2	1	1	1	1
2	Защитные накладки на ноги	пар	1	2	1	2	1	2
3	Защитные накладки на руки	пар	1	2	1	2	1	2
4	Кимоно (для каратэ)	штук	1	2	1	1	1	1
5	Костюм спортивный	штук	-	-	1	1	1	1
6	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	1	2	1	2	-	-
7	Перчатки боксерские снаряженные	пар	1	2	1	1	1	0,5
8	Перчатки снаряженные (шингарды)	пар	1	2	1	2	1	2

9	Пояс	штук	2	2	2	3	2	3
10	Протектор нагрудный (женский)	штук	-	-	1	2	1	1
11	Протектор-бандаж для паха	штук	1	2	1	2	1	2
12	Шлем защитный (для каратэ)	штук	1	2	2	2	2	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

- Учреждения, реализующие Программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Учреждений, реализующих Программы:

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

России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

Для проведения УТЗ и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «Всестилевое Каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Всестилевое Каратэ»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующее Программы, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «всестилевое

каратэ» спортивной дисциплины «всестилевое каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442, действует до 01.09.2029), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615, действует до 01.09.2028), 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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Обеспечивая информационно-методическим материалом учебно-тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и срокам обучения по этим программам».

Перечень интернет-ресурсов

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003. – 654с.
3. Программа по кёкусин каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кикусин кан, кёкусинкай, Ашихара каратэ, синкёкусин, шидокан, стилевое каратэ, каратэ)»: 2006- 78.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2011.- 345с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «всестилевое каратэ»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта Всестилевое каратэ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10	с	не более		не более	

	м		11,2	11,7	10,8	11,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			85	77	95	87
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»						
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу – вперед двумя руками	м	не менее			
			4		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта Всестилевое каратэ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	Норматив второго года обучения	Норматив третьего года обучения	Норматив четвертого года обучения 5 год обучения?
-------	------------	-------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--

			мальч ики / юнош и	девоч ки / девуш ки	маль чики / юнош и	дево чки / деву шки	маль чики / юнош и	дево чки / деву шки	маль чики / юнош и	дево чки / деву шки
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»										
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		Не более		Не более	
			5,8	6,1	5,7	9	5,6 с	8,9 с	5,5	8,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		Не более		Не более	
			8,30	9.10	8,20	9	8,10	8,9	8	8,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			12	6	14	8	15	9	16	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,2	9,6	9,1	9.5	8,9 с	9,4 с	8,8	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			147	132	150	135	153	138	156	141
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			31	27	32	28	33	29	34	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»										
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		Не более		не более	
			6,3	6,5	6,2	6,4	6,1	6,3	6	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		Не более		не более	
			6.20	6.40	6,10	6,30	6	6,20	5,9	6,10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			10	5	12	7	14	9	16	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,7	10,1	9,6	10	9,5	9,9	9,4	9,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			128	118	130	120	132	122	134	124
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			26	23	27	24	28	25	29	26
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»										
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	11	9	12	10	13	11

3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	6	9	7	10	8	11	9
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			30	20	31	21	32	22	33	23
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	15	21	16	22	17	23	18
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»										
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			60		60		60		60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее		Не менее		Не менее	
			5	4	6	5	7	6	8	7
5. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)					Не устанавливаются					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)					Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)					Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта Всестилевое каратэ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.7.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
3.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на	м	не менее	

	ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			