

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа № 9
Комитета молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ № 9
Е.А. Широкова
Рассмотрено и принято на заседании
тренерского совета,
Протокол № 1 от 09.01.2023



СОГЛАСОВАНО
Председатель комитета молодежной
политики, физической культуры и
спорта Администрации города
Иванова
И.А. Баранов



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

Разработана на основе:

- ✓ Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта от 30.11.2022 № 1093.

г. Иваново, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1. Название Программы	3
2. Цель и задачи Программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
6. Годовой учебно-тренировочный план	9
7. Воспитательная работа	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
9. Планы инструкторской и судейской практики	20
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. Система контроля	25
11. Требования к результатам прохождения Программы	25
12. Оценка результатов освоения Программы	27
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	27
IV. Рабочая программа	30
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Содержание практических занятий	30
15. Учебно-тематический план	39
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
17. Материально-технические условия реализации Программы	43
18. Кадровые условия реализации Программы	47
19. Информационно-методические условия реализации Программы	48
Литература	48

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1093¹ (далее – ФССП).

2. 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 по виду спорта «каратэ».

Спортивная подготовка каратэк - это педагогический процесс, целью которого является достижение высоких спортивных результатов. Возросшая конкуренция и интенсификация соревновательных поединков предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов всех возрастных групп. Чтобы обеспечить высокую эффективность многолетней спортивной подготовки, необходимо решить комплекс задач, среди которых можно выделить следующие:

- формирование базы общей и специальной подготовленности, особенно на этапах начальной подготовки;
- подбор средств, методов и организационных форм тренировки и их рациональное распределение по времени;
- поэтапный контроль за эффективностью процесса подготовки;
- организация процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на развитие сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата, профилактику заболеваний с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

В результате освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» спортсмены должны получить следующие личностные результаты:

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71673).

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории вида спорта «каратэ», физической культуры как части наследия России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к спортивной подготовке, готовности и способности обучающихся к саморазвитию, к осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития спорта и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, спортивной, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

✓ понимание роли и значения спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных спортивных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня;

✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении спортивных тренировок, форм активного отдыха и досуга.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
---	-------------------	----	---

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки (Таблица 2)

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и года спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-939	1040-1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-939	1040-1248

год					
-----	--	--	--	--	--

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1) учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

2) учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица 3)

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п / п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3) Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по каратэ подразделяются на различные виды (таблица 4): тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	Этапы и года спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	1	3	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Контрольные	-	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4) иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Начальной подготовки		Учебно -тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	12	12	8	8	4

Для спортивной дисциплины «ката»					
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общая физическая подготовка, %	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка, %	-	5-10	10-15	15-20	20-25
Интегральная подготовка, %	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35
Техническая подготовка, %	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4
Инструкторская и судейская практика, %	-	-	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	1-2	2-3	2-3
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	12	12	8	8	4
Общая физическая подготовка, %	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15
Специальная физическая подготовка, %	-	4-8	6-10	11-15	16-20
Интегральная подготовка, %	-	10-14	13-17	12-16	20-24
Техническая подготовка, %	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30
Инструкторская и судейская практика, %	-	-	1-3	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

и контроль, %					
Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	1-2	1-3	2-3
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

7. Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера.

Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании спортсменов, занимающихся каратэ, объединяются общей направленностью: формирование потребности в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации каратэ в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление каратэ на различных районных и городских мероприятиях, поздравления с праздниками.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа; записка родителям; лакомство; грамота; выдача поощрений – наклейка или печать в дневнике каратэки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача замечаний – наклейка, картинка или печать в дневнике каратэки с

подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а замечание заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность.	Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течении года
1.3.		Беседа тренеров – преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера.	в течении года
1.4.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со	

		спортом.	
1.5.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	в течении года
1.6.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	в течении года
1.7.		Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории	
1.8.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	сентябрь
2.	Здоровьесбережение	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течении года
2.3.		Беседа о здоровье «ЗдОрово быть здоровым» обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностям организма с учетом вида спорта; родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов.	в течении года
3.	Патриотическое воспитание	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи.	

		Формирование стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
3.3.		Мероприятия, посвященные дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
3.4.		Стройный ряд спортивно – патриотических мероприятий, посвященных Победе СССР, России в Великой отечественной войне 1941-1945 гг.	апрель - май
3.5.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
3.6.		Спортивно – патриотическая игра «Зарница» с элементами начальной военной подготовки (проводится совместно с общественными организациями военно – патриотической направленности)	июнь-август
3.7.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течении года
3.8.		Встреча с ветеранами военных действий	
3.9.		Уроки мужества	
3.10		День России, день флага, день Конституции	в соответствии с календарем
3.11		Мероприятия по выбранной исторической дате России (определяются Учреждением, каждый год)	В течении

		разные исторические даты)	года
3.12		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь
3.13		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	в течении года
4.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, создателя.	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течении года
4.2.		Конкурсы на лучшую спортивную игру	в
4.3.		Костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России. Создание собственных традиций Учреждения.	
5.1.		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течении года
5.2.		Туристические походы. Родительские собрания.	
5.3.		Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	май
5.4.		Торжественное вручение наград, поощрений.	май

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по каратэ. В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в спорте. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7).

Таблица 7

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Устанавливаются в соответствии с графиком
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Устанавливаются в соответствии с графиком

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в каратэ является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 8).

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица 8

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям, показательным номерам	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории каратэ	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и	-	+	+	+

помощи спортсменам своей группы				
5. Шефство над одним - двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по каратэ	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по каратэ, участия в судейских семинарах, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 9).

Занимающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в организациях, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Таблица 9

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Понятие о системе оценки соревнований	+	+		
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+		
4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки		+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей			+	+
8. Судейство соревнований по СФП			+	+
9. Судейство первенств спортивной организации, клуба и т.д. среди групп начальной подготовки (3-2)			+	+

юн. разряды)				
10. Обучение записи упражнения с помощью символов			+	+
11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство районных и городских соревнований				+

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

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

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

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

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

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

Медико-биологическое обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Основными задачами медицинского обследования в учебно-тренировочных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку каратэк, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера (тренера-преподавателя) и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спортсмены учащиеся должны:

Знать:

- Историческое развитие спорта в России и Море.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий спортивной деятельностью.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-13.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "кататэ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее		не менее	

	лежа на полу	раз	5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее 30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		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 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более 40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0	5,3

2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более	35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+11	+15
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"					
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	180	
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"					
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"					

IV. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки 1 года.

- Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний.
- Обучение основным элементам каратэ (ката, кумите).
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Задачи этапа начальной подготовки 2-3 годов.

- Отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ.
- Дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- Привитие интереса к занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях,

Основными средствами начальной подготовки являются:

- Упражнения в ходьбе и строевые упражнения,
- Разминка индивидуальная и с партнером,
- Тренировки с партнером.
- Начальная техника ударов руками, ногами, блоки,
- Начальная техника в передвижении
- Подвижные игры.
- Соревнования, открытые уроки для родителей.

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Целью этапа является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировкам, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи этапа:

- Совершенствование специально-физической подготовленности каратэк.
- Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
- Освоение сложных и сверхсложных элементов.
- Повышение качества выполнения всех элементов,
- Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации;
- Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- Активная соревновательная практика на соревнованиях: городских, всероссийских, международных.

Основными средствами подготовки спортсменов являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
- Индивидуальные занятия.

- Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
- Комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества.
- Теоретические занятия.
- Психологический тренинг и тактические занятия.
- Практика по реализации соревновательных задач.

Спортивная подготовка каратэк - это педагогический процесс, целью которого является достижение высоких спортивных результатов. Возросшая конкуренция и интенсификация соревновательных поединков предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов всех возрастных групп. Чтобы обеспечить высокую эффективность многолетней спортивной подготовки, необходимо решить комплекс задач, среди которых выделяются следующие: формирование базы общей и специальной подготовленности, особенно на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки; подбор средств, методов и организационных форм тренировки и их рациональное распределение по времени; поэтапный контроль за эффективностью процесса подготовки; характеристика структуры соревновательной деятельности целевого уровня.

Различают шесть основных сторон подготовки каратэк: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Техническая подготовка - процесс овладения каратэкой системой движений (техники каратэ) с целью достижения высоких спортивных результатов. Данная подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет каратэка, и эффективностью решения тактических задач, в процессе вариативной соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки каратэки существенно влияют уровень развития тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это как специализированные положения и движения каратэки, которые выполняют в не соревновательных ситуациях, действия - один или несколько приемов, что реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки каратэки; вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основных уровня процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматичность.

Критерием оценки тактической подготовленности является результативность техники. Учитывают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информативность для соперника.

Тактическая подготовка каратэки - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами (индивидуальной и командной) и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в каратэ составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания каратэки - это представление о приемах, видах, формах тактики и их использовании в процессе тренировки и соревнования. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: умение прогнозировать план соперника и состязательную ситуацию; способность корректировать свой тактический план в ходе поединка.

Тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнования. Тактическое мышление каратэки - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения состязательной деятельности в каратэ составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки, защиты и контратаки. Их можно разделить на четыре группы направленные на:

- возникновение у соперника защитной реакции - угрозы, проведение атаки с большей, чем нужно дистанции, попытка подсекания, захват руки, проведение одного или нескольких ударов с неполной концентрацией для открытия зоны для решающей атаки;
- возникновение у соперника атакующей реакции (вызов);
- отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман, обратный вызов;
- применение преимущественно ударно-силового влияния за счет плотной атаки.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность (АТД) и эффективность (ЭТД) тактических действий. АТД реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, ЭТД обеспечивается способностью каратэки к предвидению соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка каратэки - это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психологической подготовленности.

Волевая подготовленность каратэки включает в себя способности реализации технико-тактических заданий, целенаправленность, решительность и смелость, настойчивость и энергичность, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. К специальной психологической подготовленности относятся: стойкость к стрессам в процессе тренировки и соревнования; уровень кинестетических и визуальных восприятий ТТД и

условий окружающей среды; умение управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и правильно реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения (антиципации) действий на татами и за его границами; способность к реализации опережающих реакций, которые формируются в коре головного мозга. Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психологической подготовленности каратэки. В современной системе психологической подготовки каратэков, кроме волевой и специальной психологической подготовленности, выделяют такие блоки: формирование мотивации к занятиям каратэ; идеомоторная тренировка; совершенствование реагирования и специализированных умений; коррекция психического напряжения; совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовым и стартовым состояниями.

Формирование мотивации - действия, направленные на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство в течение длительного времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней цели. В первом случае акцент делается на технико-тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнования, во втором - на спортивные достижения. Мотивационная ориентация многолетней спортивной подготовки ведущих каратэков мира, как правило, реализуется в трех основных направлениях: качество процесса самосовершенствования; победа; расширение материальных возможностей и круга общения. Зависит это от этапа тренировки, квалификации и подготовленности спортсменов, ранга соревнований и состава их участников.

Физическая подготовка каратэки - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, скорости, выносливости, гибкости и координационных способностей. В зависимости от примененных средств различают общую (ОФП), вспомогательную (ВФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП решает задачи развития разных двигательных качеств, которые опосредствованно способствуют достижением в каратэ-до. ВФП создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств каратэки. СФП позволяет развивать двигательные качества соответственно специфике каратэ. Силовая подготовка каратэки решает такие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мускульной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предпосылкой для совершенствования скорости, ловкости и гибкости каратэки. Важное место в этом занимают и силовые упражнения со своим весом в разных положениях. Методы развития силовых качеств в каратэ:

- изометрический (в основе - напряжение без изменений длины мышц);
- концентрический (одновременное напряжение и сокращение мышц);

- плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения);
- изокинетический (работа с большим напряжением); переменных сопротивлений (с использованием тренажеров).

Скорость (скоростные возможности) каратэки - это совокупность функциональных свойств, благодаря им двигательные Действия выполняются за минимальное время. Существуют две формы их проявления - элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в каратэ являются комбинации ударов ногами и руками с блокировкой техники соперника, сочетание ударной техники с разнообразными действиями по выведению соперника из равновесия и др. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм скорости в совокупности с другими качествами и технико-тактической подготовленностью.

Выносливость каратэки проявляется в способности эффективно выполнять работу при растущей усталости. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем организма, адаптированных к специфике каратэ; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

Гибкость в каратэ - это морфофункциональные свойства опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движений каратэки. Для того чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность». Гибкость каратэки существенно влияет на уровень его достижений.

Специфика движений в каратэ требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредсказуемых по своей сложности и динамике поз и положений. Недостаточная гибкость нередко бывает причиной потери качества обучения ТТД, снижения уровня внутримышечной координации и экономичности движений, что часто приводит к травмам и повреждениям опорно-двигательного аппарата каратэки. Факторами, определяющими уровень гибкости, являются: эластичность свойства мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, принимающих участие в движениях; особенности построения суставов. Степень гибкости зависит от пола спортсмена, возрастных показателей и внешней среды. У мальчиков и мужчин она ниже, чем у девушек и женщин. С возрастом ее уровень снижается. Повышает (до 20 %) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм. Основными требованиями к компонентам нагрузки (их нужно учитывать во время развития гибкости) относят: характер и особенности чередования упражнений; их длительность (количество повторов - 10-25 раз); темп (медленный); величина нагрузки (до 50 %); интервалы отдыха (от 10-15 с до 2-3 минут).

Ловкость каратэки (координационные способности) - это возможность быстро, точно целеустремленно и экономично решать сложные двигательные задачи, возникающие на татами. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости каратэки, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на татами, их анализ. Эффективность этих операций прямо зависит от уровня мускульно-суставной чувствительности. Повышению уровня мускульно-суставной чувствительности способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии со спецификой каратэ-до: выполнение разных по сложности Ката; прыжки из необычных исходных положений, что выполняются одновременно с имитацией отдельных ТТД, каёси кумитэ (регламентированная атака, защита и контратака разной техникой, в зависимости от действий соперника), работа на ритмику (каждый имеет право на атаку только на свой такт) и др.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умения оценивать и управлять отдельными характеристиками, способности к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-летнему возрасту.

Координационные способности каратэки во многом обуславливаются умением объективно воспринимать и оперативно перерабатывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связана с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувства татами, дистанции, времени (тайминга), пространства, уровня усилий.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В данном виде единоборств она более очевидна, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену нужно за доли секунды безошибочно решить разные задачи - к типичным можно отнести выбор и использование эффективного ТТД или комбинации (по мнению специалистов, их количество в каратэ достигает нескольких сотен).

Структуру процесса интеллектуальной подготовки каратэки составляют: формирование способности к объективному восприятию и концентрации внимания; совершенствование памяти и эффективности умственных процессов; формирование способности к оперативной обработке информации, принятие решения и его реализация в условиях состязательной деятельности.

Уровень интеллектуальной подготовки каратэки определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием закономерности спортивной тренировки; способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований. Роль тренера - способствовать формированию интеллектуальных возможностей каратэки на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Для этого широко используется система специальных заданий и контроль качества их выполнения.

Интегральная подготовка каратэки - это процесс координации и реализации в состязательной деятельности разных сторон подготовленности

(технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной). Синтетический подход, направленный на комплексное проявление способностей каратэки в специфических условиях состязательной деятельности, - основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярное средство - разные по уровню значения и педагогическим задачам поединки.

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки каратэки относятся: облегчение условий состязательных поединков (использование спаринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих и защитных ТТД в поединке с соперником более низкого уровня квалификации и др.); усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником); поединки на татами, размеры которого больше или меньше допустимых правилами; проведение соревнований в необычных климатических условиях; интенсификация состязательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество используемых по заданию ТТД и комбинаций).

Уникальной системой тренировок в каратэ является Ката. Ката - это комплекс технических действий, отрабатывающих приёмы атаки либо защиты с воображаемым противником. Ката - это связка движений, направленных по определенному пути, с обязательным соблюдением исполнения базовых приёмов. Работа с Ката помогает решать почти все задачи совершенствования технической и специальной физической подготовки спортсмена. Работа с Ката может быть использована для развития всех вышеупомянутых качеств, необходимых для спортсмена - каратэки.

Структура тренировочного процесса

Современной спортивной практикой обоснована структура тренировочного процесса, которая представляет собой относительно стойкий порядок его компонентов (частей, сторон), их закономерное соотношение и общую последовательность.

В спортивной тренировке различают три основных уровня:

- микроструктурный, к нему принадлежат структуры отдельных тренировочных занятий, микроциклов, их совокупности;
- мезоструктурный, составляет структуры, к которым относятся системы микроциклов, мезоциклов;
- макроструктурный, в него входят структуры макроциклов, их периодов, годовых и многолетних циклов спортивной тренировки.

Многолетняя спортивная подготовка в каратэ проводится по этапам, каждый из которых включает несколько годовых циклов, состоящих (в зависимости от количества ответственных соревнований) из нескольких макроциклов (чаще 2-3). Исключением является одно цикличная структура годовой подготовки юных каратэков. Макроциклы состоят из трех периодов: подготовительный, соревновательный и переходный (завершающий).

Подготовительный период принято разделять на два этапа: обще - подготовительный и специально - подготовительный; соревновательный - на четыре: предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям, соревновательный и после соревновательный.

В течение периодов макроцикла состояние спортивной формы формируется в первом периоде, стабилизируется - во втором, временно теряется - в третьем.

Основу тренировочного процесса в каратэ составляют техническая, тактическая, психологическая, физическая и интегральная подготовка.

Чтобы обеспечить высокую эффективность многолетней спортивной подготовки, необходимо решить комплекс задач, среди которых можно выделить следующие: формирование базы общей и специальной подготовленности, особенно на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки; подбор средств, методов и организационных форм тренировки и их рациональное распределение по времени; поэтапный контроль за эффективностью процесса подготовки; характеристика структуры соревновательной деятельности целевого уровня. Решение этих задач будет способствовать оптимизации подготовки квалифицированных юных спортсменов, занимающихся восточными боевыми единоборствами, достижению ими высоких спортивных результатов.

15. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с указанием тем по теоретической подготовке представлен в таблице 14.

Рабочая программа по этапам и годам спортивной подготовки тренера-преподавателя по каратэ утверждается организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тематический план

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

	обучающихся		август	жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката-группа» (далее – «ката») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин, определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

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 «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже всероссийского уровня.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16);

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.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2

13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для "каратэ" (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования"									
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера, тренера-преподавателя;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы для тренера, тренера-преподавателя по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "каратэ", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по каратэ, рекомендовано:

использование методических материалов и дневников тренера;
 посещение тренерских семинаров;
 посещение судейских семинаров;
 получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
 просмотр и анализ соревнований ведущих спортсменов России и мира;
 консультации с более опытными специалистами.

Литература

1. Алхасов Д.С. Нормы соревновательных нагрузок в восточных единоборствах (на примере каратэ) / Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта №11 (81), 2011.
2. Алхасов Д.С. Соотношения основных разделов подготовки в многолетней спортивной подготовке в восточных единоборствах / Материалы XVII Всероссийской научно – практической конференции, г. Москва, ВНИИФК, 2011.
3. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014
4. Барташ В.А. Программа по каратэ для специализированных учебных заведений/ Барташ В.А., Богданов А.И., Краевич А.С., Курьянович А.А., Новик А.Г. - Минск: Харвест, 2003. - 181 с.
5. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. - Минск: Харвест, 2002. - 640 с.
6. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. А.В. Поляков и др., - Коломна: «Принт сервис», 2013. - 73 с.
7. Гульев И.Л. Программа по восточному боевому единоборству. - Коломна, 2013. - 74 с.
8. Литвинова С.А. Каратэ. Учебное пособие для академического бакалавриата. Второе издание, - Юрайт – 2019
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал 28 Воениздата, 1997. - 304 с.
10. Правила вида спорта "каратэ" (утв. приказом Минспорта России от 22.06.2017 N 565) (ред. от 14.05.2021)

11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (утв. Приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1514)
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (утв. Приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1093)