

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №3 «Атлет»**

**Принята**  
педагогическим советом  
протокол № 2 от  
02.04.2024

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  
  
Прохоров С.А.  
Приказ № 35 а от 09.04.2024



***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ***

Программа разработана на основе государственной  
примерной программы для ДЮСШ

Направленность: физкультурно- спортивная  
Возраст: 6-18 лет  
Сроки реализации программы: 7 лет

*Разработчики программы:*

Рябова С.С. - зам директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»  
Клюев Д.А. – заведующий отделением МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»  
Кобзев А..И. - тренер - преподаватель по каратэ

город Алексин  
2024 год

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ (далее – Программа) разработана МБУ ДО ДЮСШ № 3 "Атлет", на основе государственной примерной программы для ДЮСШ, а так же с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

1.2. Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Краткая характеристика каратэ

Каратэ является одним из наиболее известных и распространенных в мире видов спорта. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Каратэ представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы разных школ играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал каратэ).

Уровень мастерства в каратэ оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью каратэ является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в каратэ передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в каратэ существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Каратэ популярно в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать каратэ, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно

при его длительном выполнении с полной скоростно - силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как каратэ является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокаунт или нокаут, и при этом избежать травм. В каратэ проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 9 Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Тем не менее, так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-двумовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

## **2.2. Спортивные дисциплины каратэ**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н

Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А
Весовая категория 90 кг	1730181811М
Весовая категория 90+ кг	1730191811М
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я
Тамэсивари	1730211811Л

### **2.3. Сроки реализации этапов, количество лиц и возрастные границы, проходящих спортивную подготовку в группах**

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной общеобразовательной программе по

каратэ с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы обучающихся, наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10

**2.4. Объем Программы**

Учебно - тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1	2	3	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	8	10,5	13,5	16	18,5	21
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>546</b>	<b>702</b>	<b>832</b>	<b>962</b>	<b>1092</b>

Примечание: 1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением. 2. Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъекта РФ, муниципалитетов дает основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК. 3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом- графиком, установленным учреждением, на всех этапах спортивной подготовки. 4. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

## **2.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

В процессе реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия, построенные по организационному признаку (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные занятия, построенные в зависимости от степени освоения материала (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные);

При проведении учебно-тренировочных занятий применяются различные виды (формы) их проведения:

- индивидуальная: обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы учебно-тренировочных занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени. К недостаткам индивидуальной формы учебно-тренировочных занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся;

- групповая: имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении учебно-тренировочных занятий, взаимопомощи при выполнении упражнений или элементов. Однако эта форма проведения учебно-тренировочных занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к обучающемуся;

- фронтальная: группа обучающихся выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач, в частности при проведении разминки. При такой организации учебно-тренировочного занятия имеются хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к обучающимся, их самостоятельность;

- свободная: может использоваться обучающимися высокого уровня спортивной подготовки, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности станционной и круговой:

- станционная: обучающиеся выполняют упражнения на специально подготовленных (оборудованных) «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства. Станции могут быть оснащены специальным оборудованием, приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе занятия. Учебно-тренировочное занятие

на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы учебно-тренировочных занятий.

- круговая: предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на разных станциях. Упражнения на станциях подбирают таким образом, чтобы обучающийся последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения количества подходов и повторений, темпа работы и т.д.

- Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), а также для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

- иные виды (формы) обучения: моделирование, контрольные занятия, квалификационные экзамены.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (и. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе:

1) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий',
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, (пп. 3.8 Приказ № 634)

## 2.6. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ката»				
Контрольные	-	-	-	1
Отборочные	-	-	-	1
Основные	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Контрольные	1	-	-	1
Отборочные	-	-	-	1
Основные	-	1	1	1

Спортивные соревнования в системе спортивной подготовки обучающихся являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма обучающегося, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений, поэтому естественное стремление тренеров и специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки.

Для современного спорта характерно расширение спортивного календаря, наличие в нем множества соревнований, проводимых по планам муниципальных, региональных спортивных организаций, а также всероссийских спортивных соревнований. Однако, чрезмерное бессистемное участие обучающихся в соревнованиях не позволяет полноценно организовать учебно-тренировочный процесс, нарушает его основные закономерности и принципы, чревато переутомлением и перетренированностью, повышением риска травматизма, непредсказуемостью и нестабильностью спортивных результатов. Расширение сети детских и юношеских спортивных соревнований сформировало стремление тренеров, родителей и самих обучающихся к успехам в этих соревнованиях. В результате серьезной проблемой юношеского спорта стала форсированная подготовка обучающихся, нарушающая важнейшие принципы спортивной подготовки, приводящая к тяжелым последствиям в отношении последующей спортивной карьеры и повышению вероятности травм и профессиональных заболеваний.

Объем соревновательной деятельности обучающихся устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные и основные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 2.8.1.Соотношение видов спортивной подготовки

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
				Начальная специализация	Углубленная специализация		
	1 год	2 год	3 год		1 год	2 год	3 год
Теория и методика физической культуры и спорта	24 ч 8 %	50 ч 12 %	60 ч 11 %	71 ч 10%	86 ч 10%	102ч 10%	118 ч 10%
Общая физическая подготовка	137 ч 44%	152 ч 36%	183 ч 34 %	233 33 %	275 ч 33%	270 ч 28%	272 ч 25%
Специальная физическая подготовка	29 9%	57 ч 14 %	76 ч 14 %	106 ч 15%	126 ч 16%	164 ч 18 %	183 ч 18 %
Избранный вид спорта	122 ч 39%	157 ч 38%	224 ч 41 %	292 ч 42%	345 ч 41%	426 ч 44 %	519 ч 47 %
<b>Всего часов в год:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>546</b>	<b>702</b>	<b>832</b>	<b>962</b>	<b>1092</b>

## **2.8.2. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

### **Средства и методы воспитания**

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях

спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

**Календарный план** воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

**Цели воспитательной работы:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- 1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий

по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

## План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профессиональная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя. инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые спортивной школой	В течение года
3.2.	регионе, культура поведения  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-	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b> спортивных праздниках, организуемых		

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, воспитание толерантности и взаимоуважения: - правомерное поведение	В течение года
------	---	---	----------------

## **2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

## 2.10. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

## 2.11. Планы инструкторской и судейской практики

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

Периоды обучения на этапах	Знания и умения учащихся
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Свыше года	Овладение терминологией киокусинкай, командами для построения отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе.
<b>Тренировочный этап</b>	
До трех лет	Овладение обязанностями помощника тренера на занятиях: вести за дневника спортсмена. Развитие способности выполнением упражнений, техническими приемами, находить и исправлять их. Умение составлять конспект отдельного тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером группы, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при выполнении отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

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

Медицинское обеспечение тренировочного процесса предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного;
- текущего;

**Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований** является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (у детей и подростков), функциональных возможностей ведущих систем организма. Первичное медицинское обследование проводится по месту жительства при поступлении в спортивную школу. В обязательном порядке ежегодно оценивается состояние сердечнососудистой системы (ЭКГ с нагрузкой).

Углубленной формой врачебного наблюдения является диспансеризация - система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной

работоспособности, направленная на предупреждение и выявление ранних признаков нарушения здоровья и функционального состояния. Все занимающиеся в спортивных группах обязаны проходить углубленный врачебный осмотр в спортивном диспансере не реже 1-2 раза в год месяцев, в зависимости от этапа спортивной подготовки), а также перед участием в соревнованиях. Диспансерные обследования включают помимо необходимых медицинских тестов обследование физического развития по таким показателям, как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки. При необходимости врачебный осмотр выполняется также после соревнований.

**Дополнительное медицинское обследование** назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Оценивается состояние здоровья и функциональных возможностей систем организма на момент обследования. В случае перенесенных заболеваний и травм выявляются возможные осложнения.

Основная цель **этапного контроля** заключается в определении кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа макроцикла.

Основной целью **текущего контроля** является анализ степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма.

Основная цель **срочного контроля** - оценка срочных изменений функционального состояния ведущих систем организма в процессе тренировки и в ближайшие 2 часа после нее.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ			

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о каратэ;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта каратэ;
  - овладение основами техники вида спорта каратэ;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - принятие участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
  - изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
  - получение общих знаний об антидопинговых правилах;
  - соблюдение антидопинговых правил; ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
  - получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап;
  - укрепление здоровья.
- 2) на учебно-тренировочном этапе:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта каратэ;
  - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта каратэ;
  - повышение уровня разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической, и психологической подготовленности;
  - изучение правил безопасности при занятиях каратэ и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
  - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
  - изучение антидопинговых правил;
  - соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений; ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
  - формирование навыков соревновательной деятельности;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда);
- укрепление здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Организацией. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, обучающихся каратэ на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Текущая аттестация** проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности спортсменов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Промежуточная аттестация обучающихся** – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

#### **Задачи промежуточной аттестации обучающихся:**

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных общеобразовательных программ (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных общеобразовательных программ а для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

**Оценка результатов освоения Программы происходит на основе:**

- анализа результатов сдачи квалификационных экзаменов (кю- тестов);  
- анализа выполнения контрольно-переводных нормативов по физической подготовке;

- анализа теоретических знаний обучающихся (в соответствии с перечнем вопросов для теоретической подготовки);

- анализа результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях;

- анализа получения обучающимися спортивных разрядов;

- анализа состояния здоровья обучающихся;

- анализа знания и соблюдения обучающимися антидопинговых правил.

**3.2.1. Методическое обеспечение образовательного процесса**

<b>Предметные области</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма контроля</b>
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы; - практиче	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно - методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; учебно- методическая литература; научно- популярная литература; оборудование и инвентарь	беседы

Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль. - протоколы соревнований

Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по ккаратэ ; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеofilm с соревнованиями различного уровня.	- оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи секундометриста, судьи информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
---------------------------------------	--	---	--	---

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в Организацией, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки настоящей Программы.

**3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	количество раз	не менее	
			15	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Кихон ката на 10 -кю	экспертная оценка	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
			зачёт	зачёт
2.2.	Иппон-кумитэ вариант 1, вариант 2	экспертная оценка	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
			зачёт	зачёт
2.3.	Учебный спаринг по заданию	с, мин	не менее	
			2	2

**3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			140	130
	Подъём туловища из положения лёжа на	с	не менее	

1.4.	спине за 30 секунд		20	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Кихон ката на 9 -кю	экспертная оценка	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
2.2.			зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
2.3.	Рен раку соно ити вариант 1	экспертная оценка	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
2.4.	Учебный спаринг по заданию		мин	не менее
2.5	Учебный поединок сводный	мин	не менее	
			2+2	2+2

**3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «каратэ»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,8	9,10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	140
1.4.	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	с	не менее	
			25	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Кихон ката на 8 -кю	экспертная оценка	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
2.2.			зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт
	Рен раку соно ни вариант 2	экспертная оценка	зачёт/не зачёт	зачёт/не зачёт

2.3	Учебный спаринг по заданию	мин	не менее	
			2	2
2.4	Учебный поединок	мин	не менее	
			2+2	2+2

**3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,8	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,10	8,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,8	9,10
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый		

**3.3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,7	5,9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,00	8,20

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,6	9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

**3.3.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	12
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			5,5	5,7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9	9,2

2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория		
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,3      5,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			7,40      8,25
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17      9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5      +6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			8,40      8,90
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170      150
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			7      -
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее
			-      9
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

**3.3.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3      5,5	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20      15	
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,2      5,5	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5      +6	

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,8	9
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,20	5,6
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,20	8,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,20	8,80
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
			180	160
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**3.3.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	18
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5	5,2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		170	160
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,10	7,90
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8	8,60
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### **IV. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

##### **4.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по каратэ**

К организационным особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «ката» и «весовая категория» относятся:

- различие минимальных сроков для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- различие сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- различное количество контрольных и основных соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- различное процентное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- различное количество часов на виды спортивной подготовки и иные мероприятия в годовом учебно-тренировочном плане;

- различие приемно-переводных нормативов физической подготовки для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Различие спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «ката» и «весовая категория» с точки зрения методико-педагогического подхода обусловлено принципиальным отличием правил спортивных соревнований по этим дисциплинам. Для обучающихся и выступающих по дисциплине «ката» требуется доскональное знание содержания ката вплоть до мельчайших нюансов, понимание критериев оценки выступления судьями, отличная базовая техника и базовые стойки, баланс и чувство ритма (для категории «ката-группа» еще и синхронность), артистизм. Для обучающихся и выступающих по дисциплине «весовая категория» требуется в первую очередь боевая подготовка, включающая эффективную ударную технику, технику перемещений и защит, закаленное (набитое) тело, тактическую грамотность, психологическую устойчивость, высокие скоростно-силовые качества, специальную выносливость, умение взаимодействовать с секундантом.

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

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

#### **4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по каратэ допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по каратэ являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по каратэ к тренерам и обучающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающимся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него обучающимся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости обучающимся тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к обучающимся:

- каждый обучающимся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все обучающимся должны иметь специальную спортивную форму - вход обучающимся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по каратэ проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;

- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;

- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;

- после окончания занятия обучающимся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

### 4.3. Спортивная экипировка, индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2

4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2

#### **4.4. Организационно-нормативные условия реализации Программы**

Реализация Программы должна осуществляться в рамках согласованной трудоемкости (объемов времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. Также должны быть установлены порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

## **VI. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **Литература**

1. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К. К. Альциванович. - Мн.: Современный литератор, 2001. - 288 с.
2. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.
3. Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2003.
4. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.; ООО «Вида-Н», 2002. - 352 с. - (Стратегия силы),
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 256 с.: ил.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с., ил. - (Наука - спорту).
7. Всероссийский реестр видов спорта 2022.
8. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с. - (Наука - спорту).
9. Гагкин Е. Я. Букварь самбиста. - М.: «Лист», 1997. - 176 с.
10. Гогунев Е. ЕЕ, Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «академия», 2000. - 288 с.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.ё
13. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
14. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с., ил.
15. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 208 с., ил.
16. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманист, изд. центр. ВЛАДОС, 1998. - 480 с.: ил.
17. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
18. Запрещенный список 2022 года. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. World Anti-doping Agency.

19. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
20. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «ПИСАН», 2000. - 352 с.
21. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.: ил.
22. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л. А. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с., ил.
23. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л. А. - М.: ТерраСпорт, 2000. - 188 с., ил.
24. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 272 с.
25. Киржнер А. Б., Киржнер Д. Б. Потомки Геракла. - Пермь: Кн, Изд-во, 1991. - 262 с. - (Подросткам и молодежи).
26. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 144 с., ил.
27. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: ТерраСпорт, 2000. - 120 с. - (Библиотечка тренера).
28. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
29. Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-Спорт, 2000.
30. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
31. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
32. Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
33. Методический сборник № 2. (Методическое пособие) - МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУ ДОД ДЮСШ «Киокушинкай каратэ»; Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края, 2008. - 235 стр.
34. Методический сборник ДЮСШ № 7 города Перми - Пермь: Комитет по образованию и науке администрации г. Перми; МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7» города Перми, 2002.
35. Микиртумова О. В., Титков И. В., Зобачева А. Б. Теоретический экзамен. (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров) - Пермь: МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ОО «Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края», 2011. - 68 стр.
36. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб, пособие для студентов пед. спец. высш, учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.

37. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с. (Наука - спорту)
38. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
39. Общероссийские антидопинговые правила. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 года № 464.
40. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с.: ил. - (Профессия - тренер).
41. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125.
42. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000.-160 с.
43. Ояма М. Классическое каратэ / Масутацу Ояма; [пер. с англ. М. Новыша]. - М.: Эксмо, 2007. - 256 с.: ил. - (Боевые искусства).
44. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
45. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
46. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
47. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.
48. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с.: ил.
49. Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Утверждены приказом Министерством спорта Российской Федерации № 893 от 15 ноября 2021 г.
50. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. - 96 с.: ил.
51. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 56 с.: ил.
52. Подойницын В. В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: 1997.- 136 с.
53. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. - 3-е изд. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. - 152 с.
54. Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 208 с.: ил. - (Профессия - тренер).
55. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. - 208 с.

56. Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.
57. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. (Библиотечка тренера)
58. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645 (с изменениями согласно приказу Минспорта РФ № 402 от 8 июня 2021 г.).
59. Порядок проведения обязательного допингового контроля. Утвержден приказом Минспорттуризма от 13 мая 2009 года № 293.
60. Правила вида спорта «Киокусинкай». - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Ассоциация Киокусинкай России. / Авт.сост. К. В. Белый, Р. Г. Габбасов, Б. В. Глушенков, Н. С. Демченко, А. Ю. Михайлова, С. Г. Суворов. - Москва, ООО «Принтграфик», 2010. - 36 стр.
61. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с.: ил.
62. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта, 1998.-208 с.
63. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай. Код вида спорта 1730001411Я - Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). - М.: 2010. - 64 с.
64. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай. Код вида спорта 1730001411Я - Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). / Авт.-сост. Алымов А. Н., Брагина Е. А., Сенчурин С. В. - Пермь: ООО «АЛЕКСПРЕСС», 2011,- 136 с.
65. Сенчурин С. В., Гостев С. А., Артюшков Ю. А., Клюкина С. В. Техническая программа (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров) - Пермь: МБОУ ДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми; РОО Федерация Киокусинкай Пермского края, 2014. - 68 стр.
66. Сенчурин С. В., Гостев С. А., Клюкина С. В. и др. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта. Вид спорта: киокусинкай. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - МБУ ДО СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми, 2017 - 116 стр.
67. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -424 с.
68. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -412 с., ил.
69. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
70. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 (с изменениями согласно приказу Минспорта РФ № 575 от 7 июля 2022 г.).
71. Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. - М.: ТЕРРА, 1997. - 144 с.: ил. - (Здоровый образ жизни).

72. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб, пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». - М.: Просвещение, 1989. - 210 с.: ил.
73. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай». Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 989.
74. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: «ПИСАН», 2001. - 400 с.
75. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). - М.: «ПИСАН», 2000. - 432 с.
76. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с  
Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. -192 с.
77. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: Изд- во ЭКСМОПресс, 2000. - 824 с., ил.
78. Шестопалов С. В. Физические упражнения. - Ростов н/Д: Изд- во «Проф-Пресс», 2001. - 192 с., ил