

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2024 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района Санкт-Петербурга

В.И. Ходырев
«30» _____ 2024 года



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

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 № 216.

Срок реализации программы на этапе – 3 года

Санкт-Петербург
2024

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Общие положения.....	10
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивные подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».....	10
1.2. Цель программы.....	10
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	11
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
3. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
4. Календарный план воспитательной работы.....	18
5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
6. Система контроля.....	28
6.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28
6.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28
7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	30
8. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	32
8.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки.....	32
8.2. Учебно-тематический план.....	36

9. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	41
10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	43
11. Обеспечение спортивной экипировкой.....	44
12. Кадровые условия реализации Программы.....	46
13. Информационно-методические условия реализации Программы.....	48
Приложение 1. Пример программы мероприятия «Веселые старты».....	51
Приложение 2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ».....	55
Приложение 3. Программа для родителей (1 уровень).....	57
Рекомендации.....	59

Пояснительная записка

Всестилевое каратэ — созданный в России вид спорта, представляющий собой объединение в рамках одной спортивной федерации нескольких разновидностей каратэ.

В 2004 году для развития каратэ стиля косики по инициативе руководителя федерации М. В. Крысина и при содействии тогдашнего министра спорта В. А. Фетисова был создан новый вид спорта «стилевое каратэ». Следуя рекомендации Минспорта РФ об укрупнении видов спорта, в данный вид спорта, кроме косики каратэ, в качестве спортивных дисциплин были включены также такие направления карате как ашихара, традиционное карате и каратэ по версии Всемирной конфедерации каратэ (WKC).

Приказ № 211 о создании «стилевого каратэ» был подписан министром спорта 17 марта 2004 года. Впоследствии был создан ОССО «Спортивный союз стилевое каратэ России», который и получил аккредитацию на развитие вида спорта в России. В 2010 году были выработаны правила соревнований по стилевому каратэ (приказ Минспорта № 310) и условия присвоения спортивных разрядов (приказ № 1111), до того соревнования высших достижений по стилевому каратэ не проводились. Однако в 2010 году в организации усилились противоречия между её членами и руководителями, начались попытки смены руководства и, по мнению ряда функционеров, произошёл рейдерский захват. 12 апреля 2011 года организация была ликвидирована.

Тем не менее, идеи организации, которая объединяла бы не самые популярные стили каратэ, была популярна среди функционеров федераций таковых, но не одобрялась многими мастерами каратэ. Поддерживал её и Российский союз боевых искусств. С другой стороны, возражения против признания таких стилей отдельным видом спорта высказывала

«олимпийская» Федерация карате России и вышестоящая Всемирная федерация карате.

28 мая 2013 года было подписано соглашение о создании нового вида спорта, в котором приняли участие 22 (по другим данным — 25) спортивные федерации, развивающих стили каратэ в России. Интересы новосозданной «Федерации всестилевого каратэ России» (ФВКР) представлял РСБИ. В июне 2014 года всестилевое каратэ было признано видом спорта и включено во Всероссийский реестр видов спорта (приказ Минспорта РФ от 10.06.2014 г. № 447), а в 2015 году ФВКР получила аккредитацию (приказ Минспорта РФ от 20.02.2015 № 154).

24 октября 2014 года, опять же в России, была создана Международная федерация всестилевого каратэ (IASKF).

Разновидности боев во всестилевом каратэ:

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

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

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

Таблица № 1

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Всестилевое каратэ	09000013111Я	ОК - весовая категория 38 кг	090 001 1 8 1 1 Ю
		ОК - весовая категория 40 кг	090 002 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 42 кг	090 003 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 45 кг	090 004 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 47 кг	090 005 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 50 кг	090 006 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 52 кг	090 007 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 55 кг	090 008 1 8 1 1 С
		ОК - весовая категория 57 кг	090 009 1 8 1 1 Д
		ОК - весовая категория 58 кг	090 010 1 8 1 1 С
		ОК - весовая категория 60 кг	090 011 1 8 1 1 Я
		ОК - весовая категория 52 кг	090 012 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 63 кг	090 013 1 8 1 1 С
		ОК - весовая категория 65 кг	090 014 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 67 кг	090 015 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 38 кг	090 001 1 8 1 1 Ю
		ОК - весовая категория 40 кг	090 002 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 42 кг	090 003 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 45 кг	090 004 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 47 кг	090 005 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 50 кг	090 006 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 52 кг	090 007 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 55 кг	090 008 1 8 1 1 С

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		ОК - весовая категория 57 кг	090 009 1 8 1 1 Д
		ОК - весовая категория 58 кг	090 010 1 8 1 1 С
		ОК - весовая категория 60 кг	090 011 1 8 1 1 Я
		ОК - весовая категория 52 кг	090 012 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 63 кг	090 013 1 8 1 1 С
		ОК - весовая категория 65 кг	090 014 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 67 кг	090 015 1 8 1 1 Н
		ОК - весовая категория 68 кг	090 016 1 8 1 1 Я
		ОК - весовая категория 70 кг	090 017 1 8 1 1 Я
		ОК - весовая категория 70+ кг	090 018 1 8 1 1 Б
		ОК - весовая категория 73 кг	090 019 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 75 кг	090 020 1 8 1 1 Ф
		ОК - весовая категория 78 кг	090 021 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 80 кг	090 022 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 83 кг	090 023 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 90 кг	090 024 1 8 1 1 А
		ОК - весовая категория 90+ кг	090 025 1 8 1 1 А
		ОК - абсолютная категория	090 026 1 8 1 1 Я
		ОК - командные соревнования	090 027 1 8 1 1 Я
		ОК - ката - годзю-рю	090 028 1 8 1 1 Я
		ОК - ката - вадо-рю	090 029 1 8 1 1 Я
		ОК - ката - ренгокай	090 030 1 8 1 1 Я

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		ОК - ката - группа	090 031 1 8 1 1 Я
		ОК - ката - бункай	090 032 1 8 1 1 Я
		ОК - двоеборье	090 033 1 8 1 1 Я
		ПК - весовая категория 35 кг	090 034 1 8 1 1 Н
		ПК - весовая категория 40 кг	090 035 1 8 1 1 Н
		ПК - весовая категория 45 кг	090 036 1 8 1 1 Н
		ПК - весовая категория 50 кг	090 037 1 8 1 1 Н
		ПК - весовая категория 55 кг	090 038 1 8 1 1 С
		ПК - весовая категория 60 кг	090 039 1 8 1 1 Я
		ПК - весовая категория 65 кг	090 040 1 8 1 1 Я
		ПК - весовая категория 70 кг	090 041 1 8 1 1 Я
		ПК - весовая категория 75 кг	090 042 1 8 1 1 Ф
		ПК - весовая категория 75+ кг	090 043 1 8 1 1 Б
		ПК - весовая категория 80 кг	090 044 1 8 1 1 Ф
		ПК - весовая категория 85 кг	090 045 1 8 1 1 А
		ПК - весовая категория 90 кг	090 046 1 8 1 1 А
		ПК - весовая категория 90+ кг	090 047 1 8 1 1 А
		ПК - весовая категория 95 кг	090 048 1 8 1 1 Ю
		СЗ - весовая категория 36 кг	090 049 1 8 1 1 Д
		СЗ - весовая категория 39 кг	090 050 1 8 1 1 Н
		СЗ - весовая категория 42 кг	090 051 1 8 1 1 Н
		СЗ - весовая категория 45 кг	090 052 1 8 1 1 Н
		СЗ - весовая категория 48 кг	090 053 1 8 1 1 С

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		СЗ - весовая категория 51 кг	090 054 1 8 1 1 С
		СЗ - весовая категория 54 кг	090 055 1 8 1 1 С
		СЗ - весовая категория 57 кг	090 056 1 8 1 1 Я
		СЗ - весовая категория 60 кг	090 057 1 8 1 1 Я
		СЗ - весовая категория 64 кг	090 058 1 8 1 1 Я
		СЗ - весовая категория 68 кг	090 059 1 8 1 1 Я
		СЗ - весовая категория 72 кг	090 060 1 8 1 1 Я
		СЗ - весовая категория 76 кг	090 061 1 8 1 1 Я
		СЗ - весовая категория 76+ кг	090 062 1 8 1 1 Б
		СЗ - весовая категория 80 кг	090 063 1 8 1 1 Ф
		СЗ - весовая категория 85 кг	090 064 1 8 1 1 Ф
		СЗ - весовая категория 90 кг	090 065 1 8 1 1 А
		СЗ - весовая категория 90+ кг	090 066 1 8 1 1 А
		СЗ - ката - соло	090 067 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - соло с предметом	090 068 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - пара	090 069 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - пара с предметами	090 070 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - группа	090 071 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - группа смешанная	090 072 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - группа, смешанная с предметами	090 073 1 8 1 1 Я
		СЗ - ката - группа - приемы ногами	090 074 1 8 1 1 Я

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		СЗ - ката - самооборона (2 человека)	090 075 1 8 1 1 Б

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа начальной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Дополнительная образовательная программа начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по начальной подготовке в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к начальной подготовке, определенных федеральным стандартом начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022г. № 1068 ¹ (далее – ФССП).

1.2. Цель программы

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71696).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	2

Отборочные	-	-
Основные	-	-

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

3. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу начальной 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.

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. (рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Примерная программа).

Объем дополнительной образовательной программы начальной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	6
Общее количество часов в год	312	312

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (Каратэ)	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1	Общая физическая подготовка	70	93
2	Специальная физическая подготовка	35	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
4	Техническая подготовка	102	134
5	Тактическая подготовка	11	19
6	Психологическая подготовка	6	6
7	Теоретическая подготовка	6	6
8	Инструкторская практика	0	0
9	Судейская практика	0	0
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2
12	Восстановительные мероприятия	1	2
Общее количество часов в год		312	416

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровье сбережение		
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 течение 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 течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

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 течение 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 течение года
4.	Развитие творческого мышления		

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 течение года
------	---	---	----------------

5. 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
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

	антидопинговой культуры»		Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4).
--	--------------------------	--	---

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

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

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании; 46 Федеральный закон от

04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26. 52 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

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

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

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

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

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

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в

спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством. (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 413-ФЗ)

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

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

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; (в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

1) утверждает общероссийские антидопинговые правила;

2) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

3) утверждает порядок проведения допинг-контроля;

4) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, предусмотренных пунктами 1 - 6 части 10 настоящей статьи;

5) осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

Общероссийские спортивные федерации в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) опубликовывать в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещать на своих официальных сайтах в сети Интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

2) предоставлять в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую общероссийской антидопинговой организации информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

3) уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

4) содействовать в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

5) применять санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

6) информировать о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, общероссийскую антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

7) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

2) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

6. Система контроля

6.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

6.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 1 раз в год, в установленные сроки.

Аттестация обучающихся проводится на основании положения об организации промежуточной и итоговой аттестации, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Для зачисления на этап начальной подготовки, идет поступление по определенным набранным баллам.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (проходной балл — 14 баллов)								
п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			Мальчики			Девочки		
			1	2	3	1	2	3
			балл	балла	балла	балл	балла	балла
Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 метров	с.	6.00	5.80	5.50	6.20	6.00	5.80
2	Бег на 1000 метров	мин, с.	5.50	5.45	5.40	6.20	6.15	6.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	15	18	7	8	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	4	4.5	5	5	5.5	6
5	Челночный бег 3 x 10 м	сек.	9.3	9.0	8.7	9.5	9.3	9.1

6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	140	150	160	130	140	145
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	32	34	36	27	28	30

Для перевода с этапа на этап, у нас проводится в формате сдал/не сдал без бальной системы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
7			не менее	

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	27	24
---	----------------	----	----

8. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

8.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

Упражнения со скакалкой;

С гимнастической палкой;

С набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м. Прыжки в воду, ныряние.

Специальная физическая и техническая подготовка

Этап Начальной Подготовки

изучение базовых стоек;

из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

передвижение в базовых стойках

в передвижении выполнение базовой программной техники

боевые дистанции

обучение ударам на месте

обучение ударам в движении

обучение приемам защиты на месте

обучение приемам защиты в движении

условный бой по заданию

вольный бой

спарринг

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальное упражнение, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Организационные и методические указания

Тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях

человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений киокусинкай проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится видеоманитофон, который дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что спортсмен касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, — это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых

случаях даже однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители преподаватель добивается фиксации внимания спортсмена на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

8.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	14040/ 18720		

	История возникновения вида спорта и его развитие	В течение года	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		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		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		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		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		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Учить стойки и передвижения.	В течение года	изучение базовых стоек; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки передвижение в базовых стойках
	Учить технику в передвижении.		в передвижении выполнение базовой программной техники боевые дистанции
	Учить удары, приемы защиты.		обучение ударам на месте обучение ударам в движении обучение приемам защиты на месте обучение приемам защиты в движении
	Учить применение техники в спарринге.		условный бой по заданию вольный бой спарринг
	Учить приемы техники и тактики в движении.		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов

			снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальное упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.
	Учить приемы техники и тактики в движении (атакующие, контратакующие приемы с разной дистанции)		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.
	Учить приемы техники и тактики в движении с разной дистанции.		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

9. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга, расположенного по адресу: г. Пушкин, ул. Ленинградская д. 83А, на свежем воздухе, а также с целью обеспечения освоения Программы в полном объеме применяется использование ресурсов других организаций по договорам безвозмездного пользования:

ГБОУ СОШ № 444, спортивный зал, стадион.

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждений, а также иным регламентируемым ФССП условиям обеспечено (наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**10. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13	Мяч теннисный	штук	12
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Платформа балансировочная	штук	4
18	Подушка боксерская	штук	4
19	Секундомер	штук	3
20	Скакалка	штук	12
21	Скамейка гимнастическая	штук	4
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

11. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	—	—
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	—
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2
10	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2

11	Пояс	штук	на обучающегося	2	2
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–
14	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2
15	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–
16	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2
17	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–

12. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

1. 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 «всестилевое каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №

916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

13. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденный приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1068
2. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.
3. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.
4. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с., ил.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Физкультура и спорт», 1977. 215 с.
6. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с., ил.
7. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Медицина. 1988. – 288 с., ил.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с..
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Пономарева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1966. 199с.
12. Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, 1987, 88 с.

13. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) – Олимпия, Человек, 2010. – 112 с., ил.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1988. – 272 с., 50 ил.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.
17. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
18. Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 169 с., ил.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.
20. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с., ил.
21. Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил.
22. Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. – Смоленск: СГИФК, 1986. – 132 с.
23. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
24. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. – изд-е 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с., ил.
25. Спортивные и подвижные игры: под общей редакцией П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 389 с., ил.

26. Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. – Киев: Здоровья, 1980. – 128 с
27. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. 103 с.
28. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.
29. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с., ил.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

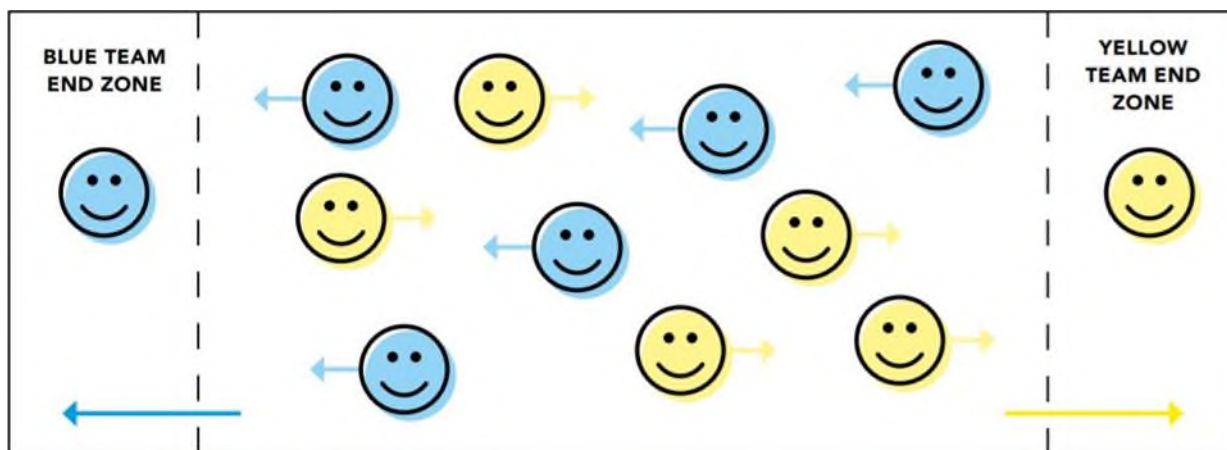
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работанад собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое

относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План доклада

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных веществ;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила.

Рекомендации

Рекомендуемая литература для использования:

1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Киокушинкай — практический курс, Зуев Ю.Ф.
4. Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996
5. Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.

Интернет ресурсы

1. www.sportcenter.pro
2. www.minsport.gor.ru
3. минобрнауки.рф
4. www.school-collection.edu.ru
5. www.kenkakarate.ru
6. vk.com/pages?oid=-1581648&p=История_Киокусинкай
7. kyokushin.ks.ua
8. ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай
9. akr.rsbi.ru
10. www.kyokushinkan.ru
11. kyokushinkan-kaliningrad.ru
12. www.fkrussia.ru