

**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» августа 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «всестилевое каратэ»
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства**

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 – без ограничений

Содержание

1. Общие положения.....	4
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивные подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».....	4
1.2. Цель программы.....	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
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.....	5
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
3. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
4. Календарный план воспитательной работы.....	13
5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
6. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
8. Система контроля.....	35
9. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	39
10. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	48
10.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки.....	48
10.2. Учебно-тематический план.....	53
11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63

12. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	65
13. Обеспечение спортивной экипировкой.....	66
14. Кадровые условия реализации Программы.....	69
15. Информационно-методические условия реализации Программы.....	71

1. Общие положения

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной 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 спортивной 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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивно 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;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью от 2 до 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной 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 спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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 спортивной подготовки.

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	24
Общее количество часов в год	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (Каратэ)	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4--8
		Наполняемость групп (человек)	
		3	2
1	Общая физическая подготовка	170	210
2	Специальная физическая подготовка	190	200
3	Участие в спортивных соревнованиях	84	150
4	Техническая подготовка	444	461
5	Тактическая подготовка	41	100
6	Психологическая подготовка	10	12
7	Теоретическая подготовка	10	12
8	Инструкторская практика	22	25
9	Судейская практика	22	25
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	22	25
1	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3
2	Восстановительные мероприятия	22	25
Общее количество часов в год		1040	1248

4. Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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

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, послетестовые 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. 10. 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. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика

Словарь Киокусинкай

Канчо (Кантё) – директор организации

Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.

Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).

Сэмпай – старший ученик.

Кохай – младший ученик.

Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).

Дан – мастерская степень.

Кю – ученическая степень.

Доги – одежда для тренировок.

Кихон – тренировка техники без партнёра.

Рэнраку – комбинации.

Ката – форма, комплекс

Кумитэ – спарринг.

Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага.

Якусоку кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.

Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный спарринг.

Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.

Бункай – разъяснение.

Ибуки – силовое дыхание.

Ногарэ – мягкое дыхание.

Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности. Сэйдза – опуститься на колени.

Мокусو – закрыть глаза.

Мокусо ямэ – открыть глаза.

Рэй – поклон.

Ёи – приготовиться.

Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.

Ямэ – закончить.

Маваттэ – повернуться.

Хантай – смена.

Наорэ – вернуться в исходное положение.

Ясумэ – расслабиться.

Ичи (ити) – 1

Ни – 2

Сан – 3

Ши (ён) (си) – 4

Го – 5

Року – 6

Шичи (Сити) - 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Джу (Дзю) – 10 Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.

Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.

Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.

Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.

Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.

Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.

Кокуцу-Дачи (дати) – стойка с задней приклонённой ногой.

Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочных часов".

Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.

Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота".

Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".

Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.

Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Джию Камаэтэ дати) – боевая стойка. Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).

Чудан (Тюдан) – средний (корпус).

Гэдан – нижний (ниже пояса). Ои – одноимённое.

Гяку – разноимённое. Хидари – левая.

Миги – правая. Аго – вверх.

Маэ – вперёд.

Ёко – в сторону.

Уширо (Усиро) – назад.

Маваши (Маваси) – круговое.

Ороши (Ороси) – вниз.

Руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть).

Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).

Тэццуй – "кулак молот"

Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)

Хайто – внутреннее ребро ладони.

Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.

Кокэн – запястье.

Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).

Хиджи (Хидзи) – локоть.

Ноги:

Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.

Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).

Тайсоку – внутренняя выемка стопы.

Хайсоку – подъём стопы.

Хидза – колено.

Аши (Аси) – стопа.

Какато – пятка.

Сунэ – голень.

Толчковые кулаком:

Сэйкэн-Цуки – удар кулаком.

Татэ-цуки – удар кулаком расположенным вертикально.

Моротэ-Цуки – удар двумя руками.

Джун-Цуки (Дзюн-цуки) – удар в сторону.

Секущие:

Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) – прямой удар кулаком в подбородок.

Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.

Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) – удар "молотом" сверху по голове.

Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.

Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.

Уракэн-Саю-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Уракэн-Мавашу-Учи (Уракэн Маваси Ути) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) – удар ребром ладони сверху по ключице.

Шуто-Сакоцу-Учикоми (Сюто Сакоцу Утикоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее). Хидза-Гэри – удар коленом.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маз-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

Маз-Кэагэ – маховый удар вперёд и вверх.

Учимаваши (Утимаваси) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.

Мавашаи-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.

Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.

Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.

Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.

Уширо-Мавашаи-Гэри (Усиро Маваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой". Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.

Моротэ-Укэ – блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой.

Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.

Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.

Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) – блок пяткой ладони.

Кокэн-Укэ – блок запястьем.

Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) – блок локтём внутрь.

Осай-Укэ – накладка ладонью.

Сунэ-Укэ – блок голенью

Хидза-Укэ – блок коленом. Шомэн (Сёмэн) - вперёд

Сагари (уширо) (Усиро) – назад.

Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.

Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.

Коса - разножка.

Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.

Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)

Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)

Практика

Одной из задач Учреждения является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют

самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Биохимический контроль. Важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К целям и задачам комплексного контроля относятся:

1. Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;
2. Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД);
3. Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности;
4. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

ЭКО (этапные комплексные обследования) включает — обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (обследование соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2–3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к

достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений.

Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о

допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

8. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

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

9. 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ» ССМ - 1 (проходной балл – 22 баллов)								
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
п/п			Мальчики			Девочки		
			1	2	3	1	2	3
			балл	балла	балла	балл	балла	балла
Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 метров	с.	4.7	4.5	4.3	5.5	5.3	5.1
2	Бег на 2000 метров	мин, с.				11.20	11.05	10.50
3	Бег на 3000 метров	мин,с.	14.30	13.15	12.00			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31	37	44	11	14	17
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	8	11	13	9	12	16

6	Челночный бег 3х10 м	с.	7.6	7.4	7.1	8.7	8.4	8.2
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	210	225	240	170	185	195
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40	44	48	36	39	43
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с.				18.00	17.45	17.30
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с.	25.30	23.15	22.00			
Нормативы специальной физической подготовки								
8	Удары по снаряду руками (за 10 с.)	количество раз	12	16	20	10	13	16
9	Удары по снаряду ногами (за 10 с.)	количество раз	10	11	12	8	9	10
10	Удары по снаряду руками (за 60 с.)	количество раз	70	75	80	60	60	60
11	Удары по снаряду ногами (за 60 с.)	количество раз	40	50	60	30	40	50
Нормативы спортивной квалификации								
	Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта (КМС)					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ» ВСМ - 1 (проходной балл – 22 баллов)								
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
п/п			Мальчики			Девочки		
			1	2	3	1	2	3
			балл	балла	балла	балл	балла	балла
Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 метров	с.	4.3	4.1	4.0	5.1	5.0	4.8
2	Бег на 2000 метров	мин, с.				10.50	10.35	10.20
3	Бег на 3000 метров	мин, с.	12.00	11.45	11.30			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	44	46	48	17	19	21
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	13	14	15	16	17	18
6	Челночный бег 3х10 м	с.	7.1	6.9	6.7	8.2	8.0	7.8
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	240	245	250	195	200	205

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	48	49	50	43	45	47
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с.				17.30	17.15	17.00
10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с.	22.00	21.45	21.30			
Нормативы специальной физической подготовки								
8	Удары по снаряду руками (за 10 с.)	количество раз	20	22	24	16	18	20
9	Удары по снаряду ногами (за 10 с.)	количество раз	12	13	14	10	11	12
10	Удары по снаряду руками (за 60 с.)	количество раз	80	83	85	60	60	60
11	Удары по снаряду ногами (за 60 с.)	количество раз	60	63	65	50	52	55
Нормативы спортивной квалификации								
	Спортивный разряд		мастер спорта России (МС)					

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				

4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу- вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–

3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			60	50
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

10. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

10.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной 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 брусках, 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 Совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легких соперником, с тяжелым соперником).

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Этап Высшего Спортивного Мастерства

Доведение до рефлексного уровня прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Высшее спортивное мастерство как в Ката Киокусинкай, так и в Кумитэ Киокусинкай достигается путем полного погружения в Каратэ. Мастер обязан в совершенстве обладать техникой Ката и чувствовать Дух поединка. Холодное и терпеливое отношение на тренировках, уважение к тренеру и партнерам, самоотдача и трудолюбие вместе с горячим желанием победить на соревнованиях и превзойти самого себя – необходимые условия для достижения Высшего Спортивного Мастерства.

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 видеомэгнитофон, 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.

10.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	62400		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в		В течение года		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

	обществе. Состояние современного спорта		России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

			деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

			применения восстановительных средств.
	Обучение и совершенствование ударной техники.	В течение учебного года.	Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
	Обучение и совершенствование защитной техники.		Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
	Обучение и совершенствование серий ударной техники.		Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
	Обучение и совершенствование ведения боя на разной дистанции.		Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
	Обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя.		Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).
	Обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя в различных стойках.		Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

			Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
	Обучение и совершенствование техники и тактики работы на снарядах.		Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.
	Обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя.		Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в

				соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.
Этап высшего спортивног о мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	74880		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	В течение года		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

			Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных

			нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Закреплять и совершенствовать ударную технику.	В течение учебного года.	Доведение до рефлексорного уровня прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
	Закреплять и совершенствовать защитную технику.		Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Двойные и серийные удары и защита от них.
	Закреплять и совершенствовать ведение боя.		Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.

	Закреплять и совершенствовать тактику ведение боя.		Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
	Закреплять и совершенствовать тактику ведение боя.		Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легких соперником, с тяжелым соперником). Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
	Закреплять и совершенствовать технику работы на снарядах.		Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.
	Закреплять и совершенствовать технику и тактику элементов каратэ.		Высшее спортивное мастерство как в Ката, так и в Кумитэ достигается путем полного погружения в Каратэ.

			Мастер обязан в совершенстве обладать техникой Ката и чувствовать Дух поединка. Холодное и терпеливое отношение на тренировках, уважение к тренеру и партнерам, самоотдача и трудолюбие вместе с горячим желанием победить на соревнованиях и превзойти самого себя – необходимые условия для достижения Высшего Спортивного Мастерства.
--	--	--	--

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.

11 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, ул. Купчинская д. 15-3, 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).

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

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

13 Обеспечение спортивной экипировкой

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-
	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

14 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.

15. 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. Понаморева, 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. – 112с., 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. – 543с., ил.
- 17.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.
- 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.