



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа «Ямбург»

Принято
на педагогическом совете
Учреждения
Протокол № 1 от
26.08.2025г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУДО «КСШ «Ямбург»
Приказ № 53 от 29.08.2025г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

ДОП СП реализуется:

Для спортивных дисциплин «ката»:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Срок реализации программы 7 лет.

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»:

- Этап начальной подготовки – 2 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Срок реализации программы 6 лет.

Кингисепп
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1 Общие положения
- 2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 3 Система контроля
- 4 Рабочая программа по виду спорта «каратэ»
- 5 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ»
- 6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
- 7 Приложения

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «каратэ» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утверждённым приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1093, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утверждённой приказом Минспорта РФ 21 декабря 2022 года № 1314.

ДОП СП по виду спорта «каратэ» разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- ✓ Приказа Министерства здравоохранения РФ 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".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по каратэ и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Каратэ – японское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что японские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало каратэ уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия каратэ благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь, обучающиеся получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. Ребята будут защищены от безделья, дурной компании, станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и побежденным. К тому же у ребенка появляются настоящие и надежные спортивные друзья.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Официальные соревнования по каратэ проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все весовые категории в каратэ имеют номер во всероссийском реестре видов спорта (Приложение1).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки в каратэ должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановке.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта каратэ определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – ФССП).

Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»:

- ✓ Этап начальной подготовки – 3 года;
- ✓ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»:

- ✓ Этап начальной подготовки – 2 года;
- ✓ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Содержание Программы направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта каратэ;
- ✓ Формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ Освоение основ техники каратэ;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- ✓ Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТ):

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта каратэ;
- ✓ Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта каратэ;

- ✓ Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ Укрепление здоровья.

Объём программы

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)			
	1	2	3	1	2	3	4
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»							
Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	312	624	624	832	832
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
Количество часов в неделю	6	8	-	12	12	16	16
Общее количество часов в год	312	416	-	624	624	832	832

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- ✓ в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- ✓ в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- самообразование;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»			
Этап начальной подготовки	2	7	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	2	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	2		3-й, 4-й 10-16
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	2	12	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	2		3-й, 4-й 10-16

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	18 дней
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		

УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	до 14 дней
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 2 дня	2 раза в год 2 дня
УТМ в каникулярный период	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)			
	1	2	1	2	3	4
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»						
контрольные	1	3	2	2	4	4
отборочные	-	-	1	1	2	2
основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
контрольные	-	1	2	2	4	4
отборочные	-	-	1	1	2	2
основные	-	-	1	1	2	2

Календарь спортивных соревнований (Приложение 2) включает в себя:

- внутришкольные соревнования;
- муниципальные соревнования;
- региональные соревнования;
- всероссийские соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план Этап начальной подготовки Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	НП-1	НП-2	НП-3
	Количество часов в неделю	4,5	6	6
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	15-20	15-20	15-20
Кол-во часов в год				
1	Общая физическая подготовка	84	84	84
2	Специальная физическая подготовка	-	24	24
3	Техническая подготовка	99	99	99
4	Теоретическая подготовка	11	9	9

5	Психологическая подготовка	-	7	7
6	Интегральная подготовка	22	65	65
7	Тестирование и контрольные мероприятия	4	4	4
8	Самообразование	14	20	20
	Итого часов:	234	312	312

Этап начальной подготовки
Для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	НП-1	НП-2
	Количество часов в неделю	6	8
	Количество учебных недель	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	15-20	15-20
	Кол-во часов в год		
1	Общая физическая подготовка	108	119
2	Специальная физическая подготовка	-	20
3	Техническая подготовка	99	115
4	Тактическая подготовка	66	68
5	Теоретическая подготовка	11	11
6	Психологическая подготовка	-	11
7	Интегральная подготовка	-	35
8	Тестирование и контрольные мероприятия	8	8
9	Самообразование	20	29
	Итого часов:	312	416

Учебно-тренировочный этап
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Количество часов в неделю	12	12	16	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	3

	Наполняемость учебных групп (чел.)	10-20	10-20	10-16	10-16
		Количество учебных часов в год			
1	Общая физическая подготовка	165	165	213	213
2	Специальная физическая подготовка	61	61	99	99
3	Техническая подготовка	220	220	248	248
4	Теоретическая подготовка	14	14	16	16
5	Психологическая подготовка	13	13	16	16
6	Интегральная подготовка	101	101	165	165
7	Тестирование и контрольные мероприятия	10	10	10	10
8	Самообразование	40	40	65	65
	Итого часов:	624	624	832	832

**Для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Количество часов в неделю	12	12	16	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	10-20	10-20	10-16	10-16
		Количество учебных часов в год			
1	Общая физическая подготовка	161	161	202	202
2	Специальная физическая подготовка	68	68	100	100
3	Техническая подготовка	185	185	247	247
4	Тактическая подготовка	14	14	16	16
5	Теоретическая подготовка	13	13	16	16
6	Тестирование и контрольные мероприятия	132	132	176	176
7	Самообразование	10	10	10	10
8	Психологическая подготовка	41	41	65	65
	Итого часов:	624	624	832	832

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: «День здоровья» «День силача»	май, сентябрь два раза в год ноябрь

	здорового образа жизни		
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	Теоретические занятия: • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм	Октябрь Ноябрь Декабрь
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях. Участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	Март Апрель 9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
3. Профорientационная деятельность			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, тестирование по правилам соревнований. Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях спортсменов групп начальной подготовки.	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-	В течении учебного года

		тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	
4. Развитие творческого потенциала			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течение учебного года

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить

	3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы		сертификат РУСАДА
--	---	--	----------------------

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Подбор упражнений для разминки, самостоятельный показ (практическое задание) 2.Изучение правил соревнований в рамках освоения способов плавания, стартов и поворотов (беседы, опросы)	В течении учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	1.Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия 2.Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3.Судейская коллегия, судейские амплуа 4.Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5.Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории	В течении учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку от спортивного врача, в которой написано, что ребенок может заниматься каратэ. После зачисления воспитанники проходят медицинский контроль 2 раза в год. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа обучения проходят ежегодно 2 раза в год медицинский осмотр в ГБУЗ ЛО Кингисеппская Межрайонная больница им. Прохорова П.Н.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя

рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Медицинские документы от спортивного врача с разрешением заниматься избранным видом спорта	Прием на этап со справкой от спортивного врача, последующие осмотры - в течение года	
Учебно-тренировочный этап	Медицинская справка от спортивного врача (приказ	По плану врача	Осмотр с обязательным

	Минздрава России от 23.10.2020 №1144н)	спортивной медицины	присутствием родителей
	2.Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	В течении всего учебного года	Под контролем тренера-преподавателя

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Результатом реализации ДОП СП является:

На этапе начальной подготовки:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- Освоение основ техники и тактики по виду спорта «каратэ»;
- Общие знания об антидопинговых правилах;
- Укрепление здоровья;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «каратэ»;
- Повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- Соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- Овладение навыками самоконтроля;
- Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- Достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- Овладение основами теоретических знаний о виде спорта «каратэ»
- Знание антидопинговых правил;
- Укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 1	+ 3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+ 5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы
1	Контрольные тесты: – Осеннее тестирование по ОФП и СФП	Протоколы
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (справка)
3	Контрольно-переводные нормативы – Весеннее тестирование по ОФП и СФП	Протокол
4	Аттестация за учебный год (протоколы)	Приказ о переводе на следующий учебный год

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу
учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек (минимально)	Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	15-20	Тестирование по ОФП, СФП
	2	15-20	
	3	15-20	
Учебно-тренировочный этап	1	10-20	Тестирование по ОФП, СФП
	2	10-20	
	3	10-16	
	4	10-16	

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки – 3, 4 раз в неделю (4,5, 6 часов в неделю);

На тренировочном этапе – 5-6 раз в неделю (12,16 часов в неделю).

Требования к объему тренировочного процесса

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)			
	1	2	3	1	2	3	4
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»							
Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	312	624	624	832	832
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
Количество часов в неделю	6	8	-	12	12	16	16

Общее количество часов в год	312	416	-	624	624	832	832
------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы;
- Жестикуляции;
- Дистанционная форма обучения.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Основные средства обучения

- Подготовительные упражнения для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;

- Освоение комплексов физических упражнений;
- Упражнения для освоения основ техники и тактики вида спорта каратэ;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- Развитие специальных психологических качеств;
- Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов по виду спорта каратэ;
- Специальные физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (приказы о присвоении);
- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТГ- 4 года обучения).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный график

для группы начальной подготовки 1 года обучения

Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	84	8	7	8	8	7	8	7	8	8	7		8
2	Техническая подготовка	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9
3	Теоретическая подготовка	11	2	1	1	1		1	1	1	1	1		1
4	Интегральная подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
5	Тестирование и контрольные мероприятия	4		2					2					
6	Самообразование	14											14	

	ВСЕГО	234	21	21	20	20	18	20	21	20	20	19	14	20
--	--------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 2,3 года обучения
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
1	Общая физическая подготовка	84	8	7	8	8	7	8	7	8	7	8		8
2	Специальная физическая подготовка	24	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2		2
3	Техническая подготовка	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9
4	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1		1	1	1		1		1
5	Психологическая подготовка	7	1		1	1		1	1	1		1		
6	Интегральная подготовка	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
7	Тестирование и контрольные мероприятия	4		2							2			
8	Самообразование	20											20	
	ВСЕГО	312	27	27	27	27	24	27	26	28	26	27	20	26

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 1 года обучения
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/ п	Содержание занятий	всего часо в	Месяцы											
			IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
1	Общая физическая подготовка	108	10	8	11	10	10	10	11	10	8	10		10
2	Техническая подготовка	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9
3	Тактическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
4	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
5	Тестирование и контрольные мероприятия	8		4							4			
6	Самообразование	20											20	
	ВСЕГО	312	26	28	27	26	26	26	27	26	28	26	20	26

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 2 года обучения
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	119	11	10	12	11	10	11	11	11	10	11		11
2	Специальная физическая подготовка	20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1		2
3	Техническая подготовка	115	10	11	11	11	10	10	11	11	10	10		10
4	Тактическая подготовка	68	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7		6
5	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
6	Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
7	Интегральная подготовка	35	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3		4
8	Тестирование и контрольные мероприятия	8		4							4			
9	Самообразование	29											29	
	ВСЕГО	416	35	37	35	35	33	35	36	36	36	34	29	35

Общая физическая подготовка
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+	+
2	ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы	+	+	+
3	ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук	+	+	+
4	различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)	+	+	+
5	прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе)	+	+	+
6	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту		+	+
7	метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	+	+	+
8	скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);	+	+	+
9	гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки	+	+	+
10	комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)	+	+	+

11	упражнения на гимнастических снарядах на перекладине – повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+	+
12	упражнения со скакалкой	+	+	+
13	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениям и ног; стойка на голове, на руках)	+	+	+
14	подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)	+	+	+
15	спортивные игры (игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол).	+	+	+

Техническая подготовка
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	стойка МУСУБИ ДАТИ	+	+	+
2	стойка ХЕЙКО ДАТИ	+	+	+
3	стойка ДЗЕНКУЦУ ДАТИ	+	+	+
4	стойка КОКУЦУ ДАТИ	+	+	+
5	стойка КИБА ДАТИ		+	+
7	удар МАЕ ГЕРИ КЭАГЕ (восходящий удар ногой вперед)	+	+	+
8	удар МИКАДЗУКИ ГЕРИ (боковой удар ногой снаружи вовнутрь)		+	+
9	удар ЁКО ГЕРИ КЭАГЕ (восходящий удар ногой в сторону)		+	+
10	удар ОЙ ДЗУКИ (одноимённый удар кулаком вперед)	+	+	+
11	Блок УДЕ СОЕТЕ (предплечьем)		+	+
12	удар ГЯКУ ДЗУКИ (разноимённый удар кулаком вперед)	+	+	+
13	Удар МАВАСИ ДЗУКИ (боковой удар кулаком)	+	+	+
14	Удар УРАКЕН УЧИ (удар кулаком наотмашь)		+	+
15	Удар НУКИТЭ (рука копье)		+	+
16	Удар ТЕТСУИ УЧИ (основанием кулака)		+	+
17	Удар УШИРО ЭМПИ (локтем назад)		+	+
18	Удар ФУМИКОМИ (штампующий пяткой)		+	+
19	ГЭДАН БАРАЙ УКЕ (нижний блок)	+	+	+
20	ДЗЁДАН ХАЙВАН УКЕ (верхний блок)		+	+
21	СОТО УКЕ (блок снаружи внутрь)		+	+
22	УЧИ УКЕ (блок изнутри наружу)		+	+
23	АГЕ УКЕ (верхний блок)	+	+	+
24	СЮТО УКЕ (блок ребром ладони)	+	+	+
25	МОРОТЭ УКЕ (силовой блок)		+	+
26	КОСА УКЕ (двойной блок)		+	+
27	ЭМПИ УКЕ (блок локтем)		+	+
28	ТАТЭ СЮТО УКЭ (блок ребром ладони)		+	+
29	Ката ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН НИДАН, ХЕЙАН САНДАН	+	+	+

Общая физическая подготовка
Для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+
2	ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы	+	+
3	ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук	+	+
4	различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)	+	+
5	прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе)	+	+
6	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту		+
7	метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	+	+
8	скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);	+	+
9	гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки	+	+
10	комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)	+	+
11	упражнения на гимнастических снарядах на перекладине – повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+
12	упражнения со скакалкой	+	+
13	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениям и ног; стойка на голове, на руках)	+	+
14	подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)	+	+
15	спортивные игры (игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол).	+	+

Техническая подготовка
Для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	Обучение боевой стойке ФУДО ДАТИ	+	+
2	удар МАЕ ГЕРИ КЭКОМИ (удар ногой вперед)	+	+
3	удар МАВАСИ ГЕРИ (боковой удар ногой)	+	+

4	удар ЁКО ГЕРИ КЭКОМИ (удар ногой в сторону)		+
5	удар ОЙ ДЗУКИ (одноимённый удар кулаком вперед)	+	+
6	удар УШИРО ГЕРИ (прямой удар ногой назад)		+
7	удар ГЯКУ ДЗУКИ (разноимённый удар кулаком вперед)	+	+
8	Удар МАВАСИ ДЗУКИ (боковой удар кулаком)	+	+
9	Удар УРАКЕН УЧИ (удар кулаком наотмашь)		+
10	комбинации из простейших ударов руками и ногами		+
11	ГЭДАН БАРАЙ УКЕ (нижний блок)	+	+
12	СОТО УКЕ (блок снаружи внутрь)	+	+
13	УЧИ УКЕ (блок изнутри наружу)	+	+
14	АГЕ УКЕ (верхний блок)		+
15	СЮТО УКЕ (блок ребром ладони)		+
16	(блок голенью)		+
17	комбинации из блоков руками и ногами		+
18	Бросок задней подножкой	+	+
19	Бросок выведением из равновесия	+	+
20	Бросок зацепом голенью снаружи	+	+
21	Бросок подхватом под одну ногу	+	+
22	Бросок через бедро	+	+
23	Бросок подножкой под опорную ногу снаружи		+
24	Бросок с захватом двух ног		+
25	Бросок через спину с захватом руки и шеи		+
26	Бросок зацепом голенью изнутри	+	+
27	Бросок подножкой под опорную ногу изнутри		+

Тактическая подготовка

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	Гохон кумитэ (серия из пяти одинаковых атак)	+	+
2	Санбон кумитэ (комбинация из трёх разных атак)	+	+
3	Иппон кумитэ (одиночная контратака)	+	+
4	Дзю иппон кумитэ (полусвободный бой)	+	+
5	Дзю кумитэ (свободный бой)	+	+
6	Сияй кумитэ (соревновательный бой)		+

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подго- товки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минималь- но)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				

НП	Всего на этапе НП	до 500	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	сентябрь январь	Приложение 4
№2	История и развитие вида спорта	20	октябрь	История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены
№3	Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене человека. Уход за телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах
№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Инвентарь, оборудование,	20	май	Экипировка, безопасное использование

	экипировка по виду спорта			инвентаря и оборудования
№10	Классификация вида спорта	20	июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов

Интегральная тренировка Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Индивидуальное выполнение ката в группе с оценкой	+	+	+
2	Соревнование в группе по баллам	+	+	+
3	Соревнование в группе с голосованием судей	+	+	+
4	Соревнование по ката в группах, с разным количеством участников	+	+	+

Самообразование

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 1, 2 года обучения
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15
2	Специальная физическая подготовка	61	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5		6
3	Техническая подготовка	220	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		20
4	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2
5	Психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2
6	Интегральная подготовка	101	10	7	10	10	10	10	10	10	7	10		7
7	Тестирование и контрольные мероприятия	10		5							5			
8	Самообразование	40											40	
	ВСЕГО	624	54	54	53	53	52	52	53	53	54	54	40	52

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 3, 4 года обучения
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	213	20	19	20	20	20	18	20	20	19	18		19
2	Специальная физическая подготовка	99	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9
3	Техническая подготовка	248	23	21	23	23	23	23	23	23	21	22		23
4	Теоретическая подготовка	16	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2		1
5	Психологическая подготовка	16	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2		1
6	Интегральная подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15
7	Тестирование и контрольные мероприятия	10		5							5			
8	Самообразование	65											65	
	ВСЕГО	832	71	71	71	69	69	69	71	69	71	68	65	68

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 1, 2 года обучения
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	161	15	15	15	15	14	15	15	15	14	14		14
2	Специальная физическая подготовка	68	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6		7
3	Техническая подготовка	185	17	15	17	18	17	17	17	18	15	17		17
4	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2
5	Психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2
6	Интегральная подготовка	132	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12
7	Тестирование и контрольные мероприятия	10		5							5			
8	Самообразование	41											41	
	ВСЕГО	624	53	55	53	53	51	52	52	53	54	53	41	54

Учебно-тренировочный график

для учебно-тренировочной группы 3, 4 года обучения

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	202	18	18	18	21	18	18	18	19	18	18		18
2	Специальная физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9		9
3	Техническая подготовка	247	23	22	23	22	22	22	22	24	22	22		23
4	Теоретическая подготовка	16	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2		1
5	Психологическая подготовка	16	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2		1
6	Интегральная подготовка	176	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16
7	Тестирование и контрольные мероприятия	10		5							5			
8	Самообразование	65											65	
	ВСЕГО	832	70	72	70	70	67	69	69	71	72	69	65	68

Общая физическая подготовка

Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ -2	УТ -3	УТ-4
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+	+	+
2	ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;	+	+	+	+
3	общеразвивающие упражнения	+	+	+	+
4	ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперед	+	+	+	+
5	бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег	+	+	+	+
6	бег на короткие дистанции; кроссовый бег; челночный бег	+	+	+	+
7	прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе	+	+	+	+
8	прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов	+	+	+	+
9	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту	+	+	+	+
10	упражнения в равновесии на бревне	+	+	+	+
11	элементарные прыжки на скакалке на месте на одной и двух ногах	+	+	+	+
12	прыжки на скакалке с изменениями положения ног	+	+	+	+

13	прыжки через вращающую скакалку на двух ногах с междускоком, с вращением назад; короткая скакалка: вращение скакалки сбоку	+	+	+	+
14	упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками и, броски вверх, ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке)	+	+	+	+
15	упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+	+	+
16	акробатические упражнения (группировка, сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым))	+	+	+	+
17	акробатические упражнения: перекувырки в сторону, назад из упора присев; различные кувырки; длинные кувырки с места и разбега; несколько кувырков вперед и назад; перевороты в сторону; сальто вперед, назад; упражнения с собственным весом; сгибание рук в упоре	+	+	+	+
18	кувырки на месте и в движении; длинные кувырки; кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты	+	+	+	+
19	серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения	+	+	+	+
20	прыжки на батуте				+
21	упражнения с отягощениями: упражнения с гантелями и штангой				+
22	легкоатлетические упражнения: бег на скорость от 50 до 60 м; бег на выносливость 500 -1500 м; прыжки в длину и высоту; метание набивного мяча	+	+	+	+
23	легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100 м; кросс от 500 до 3000 м; прыжки в длину и высоту; специальные беговые и прыжковые упражнения; метание набивных мячей и ядер различными способами	+	+	+	+
24	выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 10 * 5 м; кросс по песку и воде; выполнение специальных упражнений в воде				+
25	подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость	+	+	+	+
26	эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов	+	+	+	+

27	спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч;	+	+	+	+
28	подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость	+	+	+	+
29	атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах				+

**Специальная физическая подготовка
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»**

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+	+	+
2	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+	+	+
3	имитация ударов руками с эспандерами	+	+	+	+
4	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+	+	+
5	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+	+	+
6	выполнение ката с утяжелителями и сразу без них	+	+	+	+
7	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+	+	+
8	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+	+	+
9	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+	+	+
10	многократное повторение ката без перерывов в работе	+	+	+	+
11	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+	+	+
12	чередование спринтерских рывков и ускорений с выполнением ката	+	+	+	+
13	нанесение ударов из ката в максимальном темпе по мешку				+
14	комбинированные эстафеты	+	+	+	+
15	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+	+	+
16	стойка в упоре лёжа на кулаках с имитацией ударов дзуки	+	+	+	+
17	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+	+	+
18	Низкие стойки с партнёром на плечах	+	+	+	+
19	Передвижения в низких стойках с партнёром на плечах	+	+	+	+

**Техническая подготовка
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»**

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Стойка МУСУБИ ДАТИ	+	+	+	+
2	Стойка ХЕЙКО ДАТИ	+	+	+	+
3	Стойка ДЗЕНКУЦУ ДАТИ	+	+	+	+
4	Стойка КОКУЦУ ДАТИ	+	+	+	+
5	Стойка КИБА ДАТИ	+	+	+	+
6	Стойка НЕКО АСИ ДАТИ	+	+	+	+
7	Стойка КОСА ДАТИ	+	+	+	+
8	ТЕЙДЗИ ДАТИ	+	+	+	+
9	РЕНОДЗИ ДАТИ	+	+	+	
10	ХАЧИДЖИ ДАТИ	+	+	+	+
11	УРА ДЗЕНКУЦУ ДАТИ	+	+	+	+
12	боевая стойка ФУДО ДАТИ	+	+	+	+
13	Удар МАЕ ГЕРИ КЭКОМИ (удар ногой вперед)	+	+	+	+
14	Удар МАВАСИ ГЕРИ (боковой удар ногой)	+	+	+	+
15	Удар ЁКО ГЕРИ КЭКОМИ (удар ногой в сторону)	+	+	+	+
16	Удар ОЙ ДЗУКИ (одноимённый удар кулаком вперед)	+	+	+	+
17	Удар УШИРО ГЕРИ (прямой удар ногой назад)	+	+	+	+
18	Удар ГЯКУ ДЗУКИ (разноимённый удар кулаком вперед)	+	+	+	+
19	Удар МАВАСИ ДЗУКИ (боковой удар кулаком)	+	+	+	+
20	Удар УРАКЕН УЧИ (удар кулаком наотмашь)	+	+	+	+
21	Удар УРА МАВАСИ ГЕРИ (удар подошвой с разворота)	+	+	+	+
22	Удар ХИДЗА ГЕРИ (удар коленом)	+	+	+	+
23	Удар МАЭ ТОБИ ГЕРИ (удар ногой в прыжке)			+	+
24	Удар МИКАДЗУКИ ГЕРИ (круговой удар ногой)	+	+	+	+
25	Удар УРА МИКАДЗУКИ ГЕРИ (обратный круговой удар ногой)			+	+
26	Удар ТОБИ НИДАН ГЕРИ (удар ногами в прыжке по двум уровням)				+
27	Удар КАГЕ ДЗУКИ (боковой удар кулаком по корпусу)		+	+	+
28	Удар ТЭТСУЙ УЧИ (удар основанием кулака)	+	+	+	+
29	Удар СЮТО УЧИ (удар ребром ладони)	+	+	+	+
30	Удар ХАСАМИ ТЭТСУЙ УЧИ (двойной удар основанием кулаков)				+
31	Удар НУКИТЭ (удар кончиками пальцев)	+	+	+	+
32	Удар МАЭ ЭМПИ (удар вперёд локтем)	+	+	+	+
33	комбинации из ударов руками и ногами	+	+	+	+
34	ГЭДАН БАРАЙ УКЕ (нижний блок)	+	+	+	+
35	СОТО УКЕ (блок снаружи внутрь)	+	+	+	+
36	УЧИ УКЕ (блок изнутри наружу)	+	+	+	+
37	АГЕ УКЕ (верхний блок)	+	+	+	+
38	СЮТО УКЕ (блок ребром ладони)	+	+	+	+

39	АШИБО УКЕ (блок голенью)	+	+	+	+
40	ГЭДАН УКЕ	+	+	+	+
41	НАГАСИ УКЕ	+	+	+	+
42	ТАТЕ СЮТО УКЕ	+	+	+	+
43	ДЗЮДЗИ УКЕ	+	+	+	+
44	КАКИВАКИ УКЕ	+	+	+	+
45	МАНДЗИ УКЕ	+	+	+	+
46	Ката ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН НИДАН, ХЕЙАН САНДАН	+	+	+	+
47	Ката ХЕЙАН ЁНДАН, ХЕЙАН ГОДАН, ТЕККИ ШОДАН, БАСАЙ ДАЙ, ДЗИОН, КАНКУ ДАЙ, ДЗЮ ТЭ, ЭМПИ	+	+	+	+

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимально)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап				
УТГ	Всего на этапе обучения	900-1800	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах
№2	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание
№4	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Системы организма, физиологические механизмы развития двигательных навыков
№5	Учёт соревновательной деятельности,	45-90	январь	Классификация соревнований,

	самоанализ обучающегося			спортивный дневник, самоанализ результатов
№6	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№7	Психологическая подготовка	45-90	март	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств
№8	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	апрель	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№9	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории

Психологическая подготовка

Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу учебно-тренировочных занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Свободные спарринги	+	+	+	+
2	Соревнования по каратэ	+	+	+	+
3	Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях:			+	+
	– прыжки на возвышения и на ограниченной опоре;			+	+
	– лазание на высоте;			+	+

	– опорные прыжки;			+	+
	– длинные кувырки вперед;	+	+	+	+
	– кувырки через препятствие;	+	+	+	+
	– равновесие на возвышении.				+
4	Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий	+	+	+	+
5	Длительные кроссы по пересеченной местности				+
6	Учебно-тренировочная группа как коллектив	+	+	+	+
7	Понятие о психологическом климате в группе	+	+	+	+
8	Межличностные отношения в группе	+	+	+	+
9	Регуляция взаимоотношений с другими членами группы	+	+	+	+
10	Выработка социального отношения к повиновению, послушанию	+	+	+	+
11	Психология поединка (общие понятия)	+	+	+	+
12	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в каратэ	+	+	+	+
13	Конфликт и конфликтные ситуации	+	+	+	+
14	Конфликтные взаимоотношения	+	+	+	+
15	Конфликтные ситуации в каратэ	+	+	+	+
16	Психология поведения в случае проигрыша	+	+	+	+
17	Соперничество как стимул достижения наивысших результатов	+	+	+	+
18	Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей	+	+	+	+
19	Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки			+	+
20	Понятие о стрессе как о реакции приспособления			+	+
21	Понятие о релаксации (расслаблении)			+	+
22	Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки каратиста			+	+
23	Преодоление тренировок, условий соревнований, воздействий противника	+	+	+	+
24	Регуляция стрессовых состояний	+	+	+	+

Интегральная подготовка Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Индивидуальное выполнение ката в группе с оценкой	+	+	+	+
2	Соревнование в группе по баллам	+	+	+	+
3	Соревнование в группе с голосованием судей	+	+	+	+
4	Соревнование по ката в группах, с разным количеством участников	+	+	+	+

Общая физическая подготовка
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные
соревнования»

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+	+	+
2	ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;	+	+	+	+
3	общеразвивающие упражнения	+	+	+	+
4	ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперед	+	+	+	+
5	бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег	+	+	+	+
6	бег на короткие дистанции; кроссовый бег; челночный бег	+	+	+	+
7	прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе	+	+	+	+
8	прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов	+	+	+	+
9	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту	+	+	+	+
10	упражнения в равновесии на бревне			+	+
11	элементарные прыжки на скакалке на месте на одной и двух ногах	+	+	+	+
12	прыжки на скакалке с изменениями положения ног	+	+	+	+
13	прыжки через вращающую скакалку на двух ногах с междускоком, с вращением назад; короткая скакалка: вращение скакалки сбоку				+
14	упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх, ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке)		+	+	+
15	упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+	+	+
16	акробатические упражнения (группировка, сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым))	+	+	+	+
17	акробатические упражнения перекаты в сторону, назад из упора присев; различные кувырки; длинные	+	+	+	+

	кувырки с места и разбега; несколько кувырков вперед и назад; перевороты в сторону; сальто вперед, назад; упражнения с собственным весом; сгибание рук в упоре				
18	кувырки на месте и в движении; длинные кувырки; кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты				+
19	серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения				+
20	прыжки на батуте				+
21	упражнения с отягощениями: упражнения с гантелями и штангой				+
22	легкоатлетические упражнения: бег на скорость от 50 до 60 м; бег на выносливость 500 -1500 м; прыжки в длину и высоту; метание набивного мяча			+	+
23	легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100 м; кросс от 500 до 3000 м; прыжки в длину и высоту; специальные беговые и прыжковые упражнения; метание набивных мячей и ядер различными способами			+	+
24	выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 10 * 5 м; кросс по песку и воде; выполнение специальных упражнений в воде				+
25	подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость	+	+	+	+
26	эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов	+	+	+	+
27	спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч;	+	+	+	+
28	подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость	+	+	+	+
29	атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах				+

Специальная физическая подготовка

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке	+	+	+	+
3	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+	+	+
4	имитация ударов руками с эспандерами	+	+	+	+
5	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+	+	+

6	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+	+	+
7	проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них	+	+	+	+
8	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+	+	+
9	нанесение серий ударов или бросков в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+	+	+
10	совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот	+	+	+	+
11	выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	+	+	+	+
12	нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции	+	+	+	+
13	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями	+	+	+	+
14	нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»	+	+	+	+
15	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+	+	+
16	выполнение бросков в максимальном темпе на манекене	+	+	+	+
17	многораундовая работа на мешке или манекене	+	+	+	+
18	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+	+	+
19	ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	+	+	+	+
20	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+	+	+
21	многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе	+	+	+	+
22	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+	+	+
23	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+	+	+
24	ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по татами и стараясь выгнать противника за край татами	+	+	+	+
25	ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	+	+	+	+
26	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку				+
27	упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3-х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°)	+	+	+	+
28	упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног)	+	+	+	+

29	выполнение защитных движений при выполнении серий ударов или бросков партнером	+	+	+	+
30	ведение условных боев с ограниченным количеством технических действий	+	+	+	+
31	проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+	+	+
32	частая смена партнеров и темпа работы в парах	+	+	+	+
33	нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику	+	+	+	+
34	использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах	+	+	+	+
35	выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки	+	+	+	+
36	продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем	+	+	+	+
37	продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м)	+	+	+	+
38	многоразовое выполнение наклонов, уклонов, махов ногами	+	+	+	+
39	комбинированные эстафеты	+	+	+	+
40	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+	+	+
41	продвижения вперед с резкими боковыми смещениями	+	+	+	+
42	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+	+	+
43	Приседания с партнёром на плечах	+	+	+	+
44	Короткий бег с партнёром на плечах	+	+	+	+

Техническая подготовка
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	боевая стойка ФУДО ДАТИ	+	+	+	+
2	Удар МАЕ ГЕРИ КЭКОМИ (удар ногой вперед)	+	+	+	+
3	Удар МАВАСИ ГЕРИ (боковой удар ногой)	+	+	+	+
4	Удар ЁКО ГЕРИ КЭКОМИ (удар ногой в сторону)	+	+	+	+
5	Удар ОЙ ДЗУКИ (одноимённый удар кулаком вперед)	+	+	+	+
6	Удар УШИРО ГЕРИ (прямой удар ногой назад)	+	+	+	+
7	Удар ГЯКУ ДЗУКИ (разноимённый удар кулаком вперед)	+	+	+	+
8	Удар МАВАСИ ДЗУКИ (боковой удар кулаком)	+	+	+	+
9	Удар УРАКЕН УЧИ (удар кулаком наотмашь)	+	+	+	+

10	Удар УРА МАВАСИ ГЕРИ (удар подошвой с разворота)	+	+	+	+
11	Удар ХИДЗА ГЕРИ (удар коленом)	+	+	+	+
12	Удар МАЭ ТОБИ ГЕРИ (удар ногой в прыжке)				
13	Удар МИКАДЗУКИ ГЕРИ (круговой удар ногой)	+	+	+	+
14	Удар УРА МИКАДЗУКИ ГЕРИ (обратный круговой удар ногой)			+	+
15	Удар ТОБИ НИДАН ГЕРИ (удар ногами в прыжке по двум уровням)				
16	Удар КАГЕ ДЗУКИ (боковой удар кулаком по корпусу)		+	+	+
17	Удар УРА ДЗУКИ (удар снизу кулаком по корпусу)				
18	Удар МАЭ ЭМПИ (удар вперёд локтем)	+	+	+	+
19	комбинации из ударов руками и ногами	+	+	+	+
20	ГЭДАН БАРАЙ УКЕ (нижний блок)	+	+	+	+
21	СОТО УКЕ (блок снаружи внутрь)	+	+	+	+
22	УЧИ УКЕ (блок изнутри наружу)	+	+	+	+
23	АГЕ УКЕ (верхний блок)	+	+	+	+
24	СЮТО УКЕ (блок ребром ладони)	+	+	+	+
25	АШИБО УКЕ (блок голенью)	+	+	+	+
26	ГЭДАН УКЕ	+	+	+	+
27	НАГАСИ УКЕ	+	+	+	+
28	ТАТЕ СЮТО УКЕ	+	+	+	+
29	ДЗЮДЗИ УКЕ	+	+	+	+
30	КАКИВАКИ УКЕ	+	+	+	+
31	Комбинации из блоков руками и ногами	+	+	+	+
32	Бросок задней подножкой	+	+	+	+
33	Бросок выведением из равновесия	+	+	+	+
34	Бросок зацепом снаружи	+	+	+	+
35	Бросок зацепом изнутри	+	+	+	+
36	Бросок подхватом под одну ногу	+	+	+	+
37	Бросок через бедро	+	+	+	+
38	Бросок подножкой под опорную ногу	+	+	+	+
39	Бросок с захватом двух ног	+	+	+	+
40	Бросок боковым переворотом		+	+	+
41	Бросок с захватом ноги изнутри			+	+
42	Бросок через спину с захватом руки на плечё				+
43	Боковая подсечка			+	+
44	Подсечка изнутри				+
45	Подсечка под опорную ногу		+	+	+
46	Передняя подножка			+	+
47	Комбинации из бросков	+	+	+	+

Психологическая подготовка
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу учебно-тренировочных занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Свободные спарринги	+	+	+	+
2	Соревнования по каратэ	+	+	+	+
3	Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях:			+	+
	– прыжки на возвышения и на ограниченной опоре;			+	+
	– лазание на высоте;			+	+
	– опорные прыжки;			+	+
	– длинные кувырки вперед;	+	+	+	+
	– кувырки через препятствие;	+	+	+	+
	– равновесие на возвышении.				+
4	Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий	+	+	+	+
5	Длительные кроссы по пересеченной местности				+
6	Учебно-тренировочная группа как коллектив	+	+	+	+
7	Понятие о психологическом климате в группе	+	+	+	+
8	Межличностные отношения в группе	+	+	+	+
9	Регуляция взаимоотношений с другими членами группы	+	+	+	+
10	Выработка социального отношения к повиновению, послушанию	+	+	+	+
11	Психология поединка (общие понятия)	+	+	+	+
12	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в каратэ	+	+	+	+
13	Конфликт и конфликтные ситуации	+	+	+	+
14	Конфликтные взаимоотношения	+	+	+	+
15	Конфликтные ситуации в каратэ	+	+	+	+
16	Психология поведения в случае проигрыша	+	+	+	+
17	Соперничество как стимул достижения наивысших результатов	+	+	+	+
18	Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей	+	+	+	+
19	Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки			+	+
20	Понятие о стрессе как о реакции приспособления			+	+

21	Понятие о релаксации (расслаблении)			+	+
22	Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки каратиста			+	+
23	Преодоление тренировок, условий соревнований, воздействий противника	+	+	+	+
24	Регуляция стрессовых состояний	+	+	+	+

Интегральная подготовка Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ -2	УТ -3	УТ -4
1	Гохон кумитэ (серия из пяти одинаковых атак)	+	+	+	+
2	Санбон кумитэ (комбинация из трёх разных атак)	+	+	+	+
3	Иппон кумитэ (одиночная контратака)	+	+	+	+
4	Дзю иппон кумитэ (полусвободный бой)	+	+	+	+
5	Дзю кумитэ (свободный бой)	+	+	+	+
6	Сиай кумитэ (соревновательный бой)	+	+	+	+
7	Окури дзю иппон кумитэ (полусвободный бой с повторной атакой)			+	+
8	Каеши иппон кумитэ (обусловленный бой с повторной атакой)			+	+

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);

- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

3. *Консультационное направление* подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. *Обучающее (или формирующее)*. В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора.

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №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".

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с обучающимися подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей

и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

- содействие успешному обучению в школе или в других учебных заведениях;
- организация жизнедеятельности спортсмена в условиях учебно-тренировочных сборов (на выездах в течение учебного года и в загородном центре (летний период) как образца культуры быта, досуга, самообразования;
- рассказы об известных спортсменах, рекомендации по чтению художественной литературы;
- обсуждение прочитанной художественной литературы. Рекомендации по просмотру телепередач и видеоматериалов;
- беседы о смысле жизни, жизненных ценностях, о выборе профессии;
- просмотр фильмов о спорте (художественных и документальных).
- участие в мероприятиях, проводимых в коллективе, в школе, в учебно-тренировочных сборах, на городском уровне.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для юных спортсменов спортивной школы проводятся учебно-тренировочные занятия на улице (при подходящей погоде), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в каратэ.

Подвижные игры:

- игры с мячом;
- игры, развивающие скоростные качества, силовые качества,
- игры, развивающие выносливость,
- эстафеты.

Гимнастика и акробатика:

- Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.
- Кувырки на месте и в движении,
- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,
- Лазание по канату.

Спортивные игры:

- футбол,
- баскетбол,
- волейбол
- ручной мяч.

Легкая атлетика:

- бег на 30, 60 и 100 м,
- кросс от 500 до 3000 м,
- прыжки в длину и высоту,
- специальные беговые и прыжковые упражнения,
- метание набивных мячей и ядер различными способами.

Атлетическая гимнастика:

- упражнения со штангой,
- занятия на тренажерных снарядах.

По возможности, организовываются выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Влияние физических качеств и телосложение на результативность в виде спорта «каратэ»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Этап начальной подготовки

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (осеннее и весеннее). На 2-м году обучения, обучающиеся принимают участие в контрольных спаррингах. Продолжительность этапа – 3 года (для спортивных дисциплин «ката», «ката-

группа»), 2 года (для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»), минимальный возраст зачисления в группу НП-7 или 10 лет. Все обучающиеся, проходят медицинский осмотр у спортивного врача.

В предметное содержание образовательной деятельности этапа начальной подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- интегральная подготовка,
- теоретическая подготовка,
- тестирование и контрольные мероприятия,
- самообразование,
- психологическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в виде непродолжительных бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

Учебно-тренировочный этап

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания и набравшие необходимую минимальную сумму баллов.

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 4 года, минимальный возраст зачисления 10 лет (для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа») или 12 лет (для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»). Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, координации и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочном этапе юные каратисты изучают весь основной арсенал каратэ. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований,

выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок, душевых;
- Медицинского пункта.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы напольные (до 180 кг)	комплект	1
2	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
3	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
4	Гриф для штанги	штук	1
5	Зеркало настенное (0,6х1,5 м)	штук	1
6	Координационная лестница	штук	2
7	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
10	Мяч теннисный	штук	24
11	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
	Мешок боксерский (60 кг)		
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
14	Набор дисков для штанги	комплект	2
15	Секундомер	штук	1

16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19	Фишки пластиковые для разметки	комплект	1
20	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	2
21	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм для каратэ («каратэги»)	штук	На занимающегося	-	-	1	2
2	Костюм тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
3	Костюм парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1
5	Пояс (синий и красный)	комплект	На занимающегося	-	-	1	3
6	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
7	Жилет защитный	штук	На занимающегося	-	-	1	3
8	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные)	пар	На занимающегося	-	-	1	2
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные)	пар	На занимающегося	-	-	1	2
10	Протектор для груди женский	штук	На занимающегося	-	-	1	2
11	Протектор зубной (капа)	штук	На занимающегося	-	-	1	1
12	Протектор-бандаж для паха	пар	На занимающегося	-	-	1	2

13	Шлем защитный с забралом для девушек, и открытый для юношей	штук	На занимающегося	-	-	1	3
----	---	------	------------------	---	---	---	---

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144 стр.
4. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 193 стр.
6. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
7. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» - 2000. – 448 с.
8. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
9. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 стр.
11. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
13. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
14. Ренцо & Ройлер Грейси. Бразильское джиу-джитсу: теория и техника / Ренцо & Ройлер Грейси [и др.]; худож. – оформ. А. Киричэк. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 280 с.; ил. – (Боевой спорт)
15. Рудман Д. Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с., ил. («Первый шаг»)
16. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 1994. – 320 стр.
17. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
18. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
19. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
20. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.

21. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
22. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
23. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
24. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
25. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – (Спорт).
26. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	каратэ	1750001511Я	весовая категория 40 кг	1750021811Ю
2	каратэ	1750001511Я	весовая категория 42 кг	1750011811Д
3	каратэ	1750001511Я	весовая категория 45 кг	1750031811Ю
4	каратэ	1750001511Я	весовая категория 47 кг	1750051811Д
5	каратэ	1750001511Я	весовая категория 47+ кг	1750041811Д
6	каратэ	1750001511Я	весовая категория 48 кг	1750061811Д
7	каратэ	1750001511Я	весовая категория 50 кг	1750071811С
8	каратэ	1750001511Я	весовая категория 52 кг	1750101811Ю
9	каратэ	1750001511Я	весовая категория 53 кг	1750111811Д
10	каратэ	1750001511Я	весовая категория 54 кг	1750121811Д
11	каратэ	1750001511Я	весовая категория 54+ кг	1750141811Д
12	каратэ	1750001511Я	весовая категория 55 кг	1750131811С
13	каратэ	1750001511Я	весовая категория 55+ кг	1750081811Ю
14	каратэ	1750001511Я	весовая категория 57 кг	1750151811Ю
15	каратэ	1750001511Я	весовая категория 59 кг	1750161811Д
16	каратэ	1750001511Я	весовая категория 59+ кг	1750171811Д
17	каратэ	1750001511Я	весовая категория 60 кг	1750181811А
18	каратэ	1750001511Я	весовая категория 61 кг	1750201811С
19	каратэ	1750001511Я	весовая категория 63 кг	1750211811Ю
20	каратэ	1750001511Я	весовая категория 67 кг	1750221811А
21	каратэ	1750001511Я	весовая категория 68 кг	1750231811С
22	каратэ	1750001511Я	весовая категория 68+ кг	1750241811С
23	каратэ	1750001511Я	весовая категория 70 кг	1750251811Ю
24	каратэ	1750001511Я	весовая категория 70+ кг	1750261811Ю
25	каратэ	1750001511Я	весовая категория 75 кг	1750271811А
26	каратэ	1750001511Я	весовая категория 76 кг	1750281811Ю
27	каратэ	1750001511Я	весовая категория 76+ кг	1750291811Ю
28	каратэ	1750001511Я	весовая категория 84 кг	1750321811А
29	каратэ	1750001511Я	весовая категория 84+ кг	1750331811А
30	каратэ	1750001511Я	ката	1750341811Я
31	каратэ	1750001511Я	ката-группа	1750351811Я
32	каратэ	1750001511Я	командные соревнования	1750361811Л

Приложение 2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Школьные соревнования</i>		
1.	Первенство спортивной школы «Ямбург» по ката	Январь	2015-2007г.р.
2.	Первенство спортивной школы «Ямбург» по контактному каратэ	Апрель	2015-2007г.р.
	<i>Муниципальные соревнования</i>		
1.	Первенство Г. Кингисеппа по каратэ	Октябрь	2015-2007г.р.
2.	Турнир по ушу саньда	Март	2011-2007г.р.
	<i>Областные соревнования</i>		
1.	Турнир «Надежды каратэ». С.Пб	Ноябрь	2011-2007г.р.
2.	Первенство С.Пб. по контактному каратэ	Февраль	2011-2007г.р.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год **Продолжительность учебного года**

Продолжительность обучения по программам спортивной подготовки - 52 недели.

Праздничные дни в 2025-2026 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

Адреса мест фактического осуществления образовательного процесса в текущем учебном году

МБОУ «Кингисеппская гимназия»	ул. Ковалевского д. 11
МБОУ «КСОШ № 3»	ул. Большая Советская, д. 34

Регламентация образовательного процесса

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов.

Продолжительность и окончание учебного года:

- Этап начальной подготовки - 52 календарные недели.

Окончание 31 августа 2026 года (с учётом выходных и праздничных дней). Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели, в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа 2026 года.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области образования. (Положение «О правилах приема, перевода, отчисления и выпуска обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится 1 раз в год с учетом Календарного графика физкультурных и спортивных мероприятий согласно Положению «О текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург».

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по каратэ допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по каратэ возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), при выполнении упражнений без соответствующей страховки, при выполнении каких-либо действий нарушая указания тренера-преподавателя;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом полу;
- травмы при нанесении ударов.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении учебно-тренировочных занятий по каратэ в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь, подготовить соответствующую экипировку.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.5. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях каратэ

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.

2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу учебно-тренировочных занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет исправность готовности зала к учебно-тренировочным занятиям.

6. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая самостраховка.

7. Выход обучающихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники исполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.

9. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением заданий.

10. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.

11. После учебно-тренировочных занятий необходимо:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- снять спортивный костюм.
принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.