

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
от 09.04. 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КАРАТЭ»**

(с изменениями от 05.04.2023, приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от 05.04.2023 года №46-ОД)

Составитель программы: инструктор-методист Вертунова Н.Е.
инструктор-методист Пронин А.В.

Липецк, 2023 год
СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	26
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценку результатов освоения дополнительной	

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	55
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	61
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»	62
6.1. Материально-технические условия	62
6.2. Кадровые условия	64
6.3. Информационно-методические условия	65

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1093 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой по виду спорта «Каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г.№1314

Таблица 1.Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Каратэ» - 1750001511Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 40 кг	175	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 42 кг	175	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	175	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	175	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 47+ кг	175	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	175	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 50 кг	175	007	1	8	1	1	С
весовая категория 52 кг	175	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 53 кг	175	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 54 кг	175	012	1	8	1	1	Д
весовая категория 54+ кг	175	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	175	013	1	8	1	1	С
весовая категория 55+ кг	175	008	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	175	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 59 кг	175	016	1	8	1	1	Д
весовая категория 59+ кг	175	017	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг	175	018	1	8	1	1	А

весовая категория 61 кг	175	020	1	8	1	1	С
весовая категория 63 кг	175	021	1	8	1	1	Ю
весовая категория 67 кг	175	022	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	175	023	1	8	1	1	С
весовая категория 68+ кг	175	024	1	8	1	1	С
весовая категория 70 кг	175	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70+ кг	175	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг	175	027	1	8	1	1	А
весовая категория 76 кг	175	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76+ кг	175	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84 кг	175	032	1	8	1	1	А
весовая категория 84+ кг	175	033	1	8	1	1	А
командные соревнования	175	036	1	8	1	1	Л

Программа разработана с учетом нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и

физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по каратэ реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о

здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

КАРАТЭ - вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности.

Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. КАРАТЭ - научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Понятие "каратэ" включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Каратэ - это стиль жизни.

Каратэ означает "пустая рука", система духовной тренировки и техники самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по каратэ: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по каратэ, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Каратэ» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничения	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающихся;
 - наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его

функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап	Этап

норматив	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4.5	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: *Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно- тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

всероссийским спортивным соревнованиям				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
1. Специальные учебно- тренировочные мероприятия				
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной

физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки каратистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие каратиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке каратистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по каратэ.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, поединки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются

спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортив	Этап высшего спортивного мастерства

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия					ного мастерс тва			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период	весь период		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	14	20	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	8	8	4	1		
1.	Общая физическая подготовка	92	102	156	131	155	149		
2.	Специальная физическая подготовка	0	28	88	149	207	274		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	22	55	37		
4.	Техническая подготовка	70	75	125	173	234	280		
5.	Тактическая подготовка	28	65	130	141	168	185		
6.	Теоретическая подготовка	12	12	18	20	20	18		
7.	Психологическая подготовка	12	12	21	32	80	81		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	8	6	6	6	8		
9.	Инструкторская практика	0	0	19	15	40	67		
10.	Судейская практика	0	0	19	15	40	67		
11.	Медицинские, медико-биологические	6	6	15	12	17	28		
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	15	12	18	54		
	Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248		

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1. Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
2. Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3
4. Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7. Медицинские, медико-биологич., восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение

	различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	сентябрь
	Проведение спортивного праздника «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	ноябрь
	Походы выходного дня	раз в квартал
	Проведение спортивных мероприятий в рамках «Декада спорта»	январь
	Сдача испытаний (тестов) ГТО	1 квартал
	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	февраль
	Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива	в течение года
Режим питания	Просмотр видеоролика по формированию	октябрь

и отдыха	навыка правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периоды сна, периоды отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»	Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	сентябрь
	Анкетирование в группах о наличии вредных привычек и зависимостей	октябрь
	Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера	ноябрь
	Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	декабрь
Патриотическое воспитание спортсменов		
Теоретическая подготовка	Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	сентябрь
	День неизвестного солдата	декабрь
	Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	декабрь
	Участие в турнире по тхэквондо памяти воинов интернационалистов	январь
	День памяти о Россиянах, исполнивших служебный долг за пределами Отечества. Встреча с Героями.	февраль
	«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы г. Липецка.)	май
Практическая подготовка	Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	май
	Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края	октябрь
	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Победе в ВОВ	май
	Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической	в течение года

	работы	
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинар для спортсменов «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения	март
	Показательные выступления спортсменов на фестивале спортивных единоборств.	май

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

Таблица 9. План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

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

й этап (этап спортивной специализации)			сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретические занятия «допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Каратэ, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных

основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по каратэ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 15 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика			

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по каратэ, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях».

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Таблица 12. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
11.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением
22.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
33.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
44.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-

			тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
55.	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«каратэ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
			100	90
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "весовая категория",				

"командные соревнования"		
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица № 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40

1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
2.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица № 16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 4 x 15 м	с	не более	
			12,7	13,7
1.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не менее	

	полу	раз	-	50
1.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
2. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Тесты для теоретической подготовки.

1.Каратэ - это

- **искусство боя без оружия**
- танец
- уличная драка

2.Родина каратэ

- Америка
- Россия
- **Япония**

3.Аге-уке - это

- **защита от удара в голову**
- защита от удара в корпус
- защита от удара в колено

4.Сото-уде-уке - это

- защита от удара в голову
- защита от удара в корпус
- **защита от удара ногой в корпус**

5.Гедан-барай - это

- защита от удара в голову
- **защита от удара в корпус**
- защита от удара ногой в корпус

6.Дзуки - это

- **тычковый удар рукой**
- хлещущий удар рукой
- тычковый удар ногой

7. Учи - это

- тычковый удар рукой
- **хлещущий удар рукой**
- тычковый удар ногой

8.Гери- это

- тычковый удар рукой
- хлещущий удар рукой
- **удар ногой**

9.Заниматься каратэ нужно, чтобы

- родители похвалили
- друзья завидовали
- быть здоровым и красивым
- зарабатывать медали на соревнованиях
- **уметь защищаться**

10.На тренировке запрещено

- разговаривать без разрешения тренера
- выполнять задания старательно
- **выполнять боевые приемы без команды тренера**

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе. В основе физической подготовки обучающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 2 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

2) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости:

4) формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ».

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Таблица № 17. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п.п.	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	7	92
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	7	7	7	6	6	70
5	Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	27
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1		1		1	1		1		1	1	1	8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1		1		1		1		1		1		6

12	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
	Итого (часов/год)	18	20	19	20	19	21	18	20	20	21	19	19	234

Таблица № 18. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	28
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	75
5	Тактическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	63
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия	1		1		1	1	1	1		1	1		8
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Медицинские, медико-биологические	1		1		1		1		1		1		6
12	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
	Итого часов в год	25	26	25	26	26	27	27	28	25	26	26	25	312

4.1.1. Этап начальной подготовки до года обучения (234 часа).

Теория.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические

вещества). Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по КАРАТЭ в РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КАРАТЭ.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Психологическая подготовка.

Основные трудности и препятствия в каратэ. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа). Средства: полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: бокс на ограниченной (уменьшенной) площадке; вольная борьба. Спортивные игры с соблюдением элементарных правил: "регби", "баскетбол без ведения", и т.п. Игры на формирование навыков отвлечения соперника.

Общая физическая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры».

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.

Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения.

Основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении.

Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке.
Упражнения в равновесии на бревне.
Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки с изменениями положения ног.
Упражнения с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой.
Акробатические упражнения.
Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад.
Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад.
Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.
Легкоатлетические упражнения.
Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500-1500 м.
Прыжки в длину и высоту.
Метание набивного мяча.
Спортивные и подвижные игры.
Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч.
Подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества; игры, развивающие выносливость.
Плавание. Изучение спортивных способов плавания
Специальная физическая подготовка.
Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков: организация занимающихся без партнера на месте; организация занимающихся без партнера в движении; усвоение приема по заданию тренера; условный бой по заданию; вольный бой; спарринг.
Методические приемы обучения основам техники каратиста: изучение захватов и освобождение от них; изучение базовых стоек каратиста; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; боевая стойка каратиста; передвижение в базовых стойках; в передвижении выполнение базовой программной техники; боевые дистанции.
Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов: обучение стойкам; обучение ударам на месте; обучение ударам в движении; обучение приемам защиты на месте; обучение приемам защиты в движении.
Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ.

Стойки:

ЙОЙ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЭНКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на переднюю стоящую ногу;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; НУКИТЭ - кончики пальцев; ШУТО - ребро ладони.

Блоки руками:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня; СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня; АГЭ УКЕ - защита верхнего уровня; УЧЕ УДЭ УКЕ - блок рукой наружу; ШУТО УКЭ - блок рукой наружу ребром ладони.

Удары ногами:

МАЭ ГЕРИ - удар ногой вперед;
МАВАШИ ГЕРИ - удар ногой по окружности;
УШИРО ГЕРИ - удар ногой назад;
ЁКО ГЕРИ - удар ногой в сторону.

Кумитэ:

Отработка техники 1,3,5 шаговых спарринга.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Контрольные соревнования, промежуточная аттестация

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-переводными материалами. Проведение спаррингов, соревнований, товарищеских встреч.

4.1.2. Этап начальной подготовки после года обучения (416 ч)

Теория.

Физическая культура и спорт.

Краткий обзор развития вида спорта «ткаратэ». Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена спортсмена

Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Проблема повышения качества технической подготовки борцов вольного стиля.

Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в каратэ. Основы ориентации и отбора каратистов. Физические качества каратиста. Места занятий, оборудование и инвентарь. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Практика.

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений каратиста с постепенным их обновлением и усложнением.

Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в каратэ, поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала каратэ.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Упражнений для обязательного включения в разминку:

- акробатика (включая длинные кувырки вперед, через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- осуществление атакующих тактик;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

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

Стойки:

ЙОЙ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на переднюю стоящую ногу;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев; ШУТО - ребро ладони;

Блоки руками:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

ШУТО УДЕ УКЭ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЭ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЭ - блок рукой наружу;

УТО УКЭ - блок рукой наружу ребром ладони.

Удары ногами:

МАЕ ГЕРИ - удар ногой вперед;

МАВАШИ ГЕРИ - удар ногой по окружности;

УШИРО ГЕРИ - удар ногой назад;

ЁКО ГЕРИ - удар ногой в сторону;

УРО МАВАШИ ГЕРИ.

Ката: Хэйан 1-3

Кумитэ:

Отработка техники 1,3,5 шаговых спарринга.

Степовая программа.

Удары по лапам со стоек.

Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов руками или ударов ногами.

4.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (624 часа) и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (часов)

Учебно-тренировочный этап состоит из двух под этапов — этапа до 3 лет и этапа свыше 3-х лет.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;

-формирование спортивной мотивации;

-выполнение спортивных разрядов;

-получение звания «юный судья»;

-выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

-укрепление здоровья спортсменов.

Таблица19. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая под-ка	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	125
5	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
6	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21

8	Контрольные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
9	Инструкторская практика	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	19
10	Судейская практика	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	19
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
12	Восстановительные мероприятия	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
	Итого часов в год	53	55	50	53	51	55	51	55	49	53	49	50	624

Таблица 20. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	12	13	12	13	13	13	12	12	12	149
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
4	Техническая подготовка	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	13	13	173
5	Тактическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	141
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	20
7	Психологическая подготовка	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32
8	Контрольные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
10	Судейская практика	2	2	2	2	2	1		1	1	1	1		15
11	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого часов в год	59	61	63	62	64	60	62	60	63	61	59	54	728

Занятия вида спорта каратэ на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенными основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Теория.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом; футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости,

координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:

- бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости:

- длительный бег,
- бег по пересеченной местности,
- бег в мешках,

Спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Стойки, передвижения в стойках;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на переднюю стоящую ногу;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев; ШУТО - ребро ладони.

Блоки руками:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЕ УКЭ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЭ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЭ - блок рукой наружу;

ШУТО УКЭ - блок рукой наружу ребром ладони.

Удары ногами:

МАЕ ГЕРИ - удар ногой вперед;

МАВШИ ГЕРИ - удар ногой по окружности;

УШИРО ГЕРИ - удар ногой назад; ЁКО ГЕРИ - удар ногой в сторону, УШИРО

МАВАШИ ГЕРИ.

Ката: Хейан 1-5

Кумитэ:

Отработка техники 1,3, шаговых спарринга.

Степовая программа.

Удары по лапам со стоек.

Внешние соревновательные факторы: последствия ударов по корпусу и голове; действия соперника; присутствие болельщиков, зрителей, журналистов; судейские действия; часовые пояса; питание; времена года.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках,

- прямых ударов на дальней и средней дистанциях;
- боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях,
- ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах,
- защита от ударов уходами и блоками.
- защита от атаки соперника за счёт движений на опережение.

Манеры ведения поединка.

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

Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

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

Степовая программа.

Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТНЭРЕ ЧАГИ -удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ -удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ногами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой

противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний каратиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться в соревнованиях.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником. Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке» после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома.

Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

4.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (1040ч)

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против каратистов, использующих различные стойки;
- в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы;
- сохранение здоровья спортсменов;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сочетается этот этап с группами совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Таблица 21. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	155
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	18	17	18	18	17	17	17	17	17	207
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
5	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
7	Психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	80
8	Контрольные мероприятия	1		1		1		1		1		1		6
9	Инструкторская практика	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
10	Судейская практика	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18

Итого часов в год	86	90	86	91	86	90	85	88	85	84	85	84	1040
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

4.1.5. Этап высшего спортивного мастерства (1248 ч).

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня членов сборных команд Российской Федерации;
- повышение соревновательной надежности и стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Таблица 22. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Все го часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	12	149
2	Специальная физическая подготовка	22	23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	274
3	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	23	23	24	24	23	24	23	24	23	23	23	23	280
5	Тактическая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	185
6	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	18
7	Психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	81
8	Контрольные мероприятия	1		1	1	1		1	1	1		1		8
9	Инструкторская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	67
10	Судейская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	67
11	Медицинские, медико-биологическ.	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	28
12	Восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	54
	Итого часов в год	100	105	100	107	102	107	102	108	102	106	104	105	1248

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо тренировочный процесс каратэ строить с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств на достижение победы над вероятным противником. Имеется в виду то, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала вообще и подготовка в этом случае, кроме подготовки к конкретным противникам должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

На этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

В связи с этим, основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая каратэ, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактических умений и психической устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки на всём этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивных поединков на главных соревнованиях на основе многократного

моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки.

Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом, в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки. В качестве внеурочных форм занятий в спортивных организациях рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики каратэ коронной техники и тактики каратэ, позволяющей достичь высоких спортивных результатов.

При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие удары, способы маневрирования в изучаемых приемах) на возможность быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта и вхождение в состав сборных по виду спорта на уровне региона, а в последующем на уровне России.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях, в этой связи основная работа спортсмена и тренера-преподавателя направлена на поддержание высокого уровня.

Обучающиеся в группах высшего спортивного мастерства учатся составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники каратэ, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых

тренировочных нагрузок. Обучающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке

Таблица 23. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/ 720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	80/80	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	80/80	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	80/80	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	80/80	январь-февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях Физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	80/80	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	80/80	май-апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания

	элементам техники и тактики вида спорта			по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	80/80	июнь-июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	сентябрь - май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	80/80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно - тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1080/ 1200		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/ 133	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	120/	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	133	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120/	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных ВИДОВ мышечной деятельности. Физиологическая характеристика

				состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	133	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	133	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	133	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	240	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	240	сентябрь	Индивидуальный план спортивной

	деятельности, самоанализ обучающегося			подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	240	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	сентябрь - октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
С	Т	а	П	Всего на этапе
		1080		

высшего спортивного мастерства:			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	180	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	180	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых ВИДОВ спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

			направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КАРАТЭ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащие в своем наименовании словосочетания: «весовая категория», «командные соревнования» (поединки – на практике техники каратэ).

Современное каратэ - один из самых распространенных в мире видов спорта которым занимаются миллионы людей. Несмотря на разнообразие школ и стилей, у них много общего.

Среди этого многообразия можно выделить несколько направлений:

- по выполнению формальных упражнений – ката
- в поединках по весовым категориям - кумитэ.

Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (обычно три участника).

Ката выполняются обязательные упражнения и по выбору, из заранее объявленного списка. Всего известно более 50 ката. Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике.

Спортивный поединок, или кумитэ, - это возможность померяться силами, определить уровень мастерства.

Сам термин состоит из слов куми - «встреча» и тэ - «рука».

Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами.

Соревнования по кумитэ проводятся согласно правилам себу-санбон (до трех иппонов или шести вазари) или себу-иппон (до одного иппона или двух вазари).

Критерии оценки в спортивном каратэ достаточно условны. Эффективной атакой - иппоном - считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар рукой или ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе.

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

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:
по адресу

- 398027 Липецкая область, г. Липецк, ул. Леонтия Кривенкова, д.№ 25, МАОУ СОШ № 18, (помещение №45);

- 398024 Липецкая область, г. Липецк, ул. Папина, д. № 4, МБОУ СШ № 45, (помещение №55, 63) имеются:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;

-разделки, душевые.

У учреждения имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Для реализации программы у ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» имеется на основе договора аренды по адресам:

Все выше указанные спортивные объекты имеют:

- тренировочный спортивный зал;
- разделки, душевые;
- медицинский пункт.

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

Таблица 24. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

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

Таблица 25. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм для "каратэ" (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования"											
7	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

1 0	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
1 1	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
1 2	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 2 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные

характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2019. - 176 с.
2. Барановский, В. Айкидо и каратэ. Книга 1 / В. Барановский, Ю. Кутырев. - М.: Здоровье народа, 2020. - 144 с.
3. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2020. - 600 с.
4. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2020. - 528 с.
5. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. - Москва: Наука, 2019. - 336 с.
6. Лапшин, С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2019. - 448 с.
7. - Митчелл, Д. Каратэ / Д. Митчелл. - М.: АСТ, 2020. - 116 с.
8. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. - 510 с.
9. Хиббард, Джек. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Джек Хиббард. - М.: АСТ, Астрель, 2018. - 256 с.
10. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
11. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство/
12. <http://www.olympic> - Олимпийский комитет России
13. <https://www.wkf.net/karate1-main> - Официальный интернет-сайт всемирной федерации каратэ (WKF).
14. <http://ruswkf.ru> - Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России.