

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

**Утверждаю**  
Директор МАУ ЦСШ № 1  
*С.С. Ершова*  
Ершова С.  
« 31 » *марта* 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«КАРАТЭ»**

**Авторы-составители:**

Козичева А.Д. —  
инструктор-методсит  
Полковников С.С. —  
старший тренер

**г. Наро-Фоминск**

<b>Оглавление</b>	
<b>I. Общие положения</b>	3
1. Дополнительная образовательная программа	3
2. Цель программы	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
3. Сроки реализации программы	3
4. Объём дополнительной образовательной программы	5
5. Учебно-тренировочные мероприятия	6
6. Объём соревновательной деятельности	7
7. Соотношение видов спортивной подготовки	8
<b>III. Система контроля</b>	10
8. Требования к результатам прохождения Программы	10
9. Оценка результатов освоения Программы	10
10. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	12
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	20
11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	20
12. Учебно-тематический план	21
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	27
13. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ»	27
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	28
14. Материально-технические условия реализации Программы	28
15. Кадровые условия реализации Программы	32
16. Информационно-методические условия реализации Программы	33

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 <sup>1</sup> (далее — ФССП).

2. 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 сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения виду спорта по каратэ; Достижению данной цели способствует решение следующих

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "каратэ" (далее - ФССП).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: "ката", "ката - группа"			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"			

Этап начальной подготовки	2	10	12		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4		
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1		
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката"					
	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	без ограничений	7	До года, свыше года	III	6
				II	5
				I	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	без ограничений	16	До двух лет	III	5
				II	4
				I	2
			Свыше двух лет	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

#### 4. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: "ката", "ката - группа"						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	780	1040	1248
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"						
Количество часов в неделю	6	9	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1040	1248
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II, III функциональные группы)						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия (указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные) учебно-тренировочные мероприятия

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"						
Общая физическая подготовка (%)	36 - 40	26 - 30	27 - 31	22 - 26	23 - 27	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	-	6 - 10	9 - 13	11 - 15	17 - 21	16 - 20
Техническая подготовка (%)	43 - 47	40 - 44	35 - 39	27 - 31	27 - 31	31 - 35
Теоретическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 3	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 5
Психологическая подготовка (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Интегральная подготовка (%)	11 - 15	17 - 21	17 - 21	18 - 22	21 - 25	27 - 31
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
Общая физическая подготовка (%)	43 - 47	35 - 39	30 - 34	25 - 29	20 - 24	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	-	4 - 8	6 - 10	11 - 15	16 - 20	17 - 21
Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	13 - 17	10 - 14	7 - 11
Тактическая подготовка (%)	17 - 21	15 - 19	17 - 21	15 - 19	20 - 24	21 - 25
Теоретическая подготовка (%)	2 - 5	1 - 3	1 - 3	1 - 2	1 - 3	2 - 5
Психологическая подготовка (%)	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Интегральная подготовка (%)	-	10 - 14	13 - 17	12 - 16	20 - 24	27 - 31
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката"						
Общая физическая подготовка (%)	42 - 46	32 - 36	22 - 26	20 - 24	16 - 20	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	34 - 38	36 - 40	29 - 33	24 - 27	23 - 26	24 - 27
Техническая подготовка (%)	12 - 16	18 - 23	34 - 38	40 - 44	44 - 48	46 - 51

Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 4	3 - 4	2 - 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	2 - 4	3 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката"						
Контрольные	1	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "каратэ";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### б. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп. (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 2 и У2 5 к ФССП) (рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее Примерная программа).

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (всего в год)	
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов		252	-
1.	Обязательные предметные области:	172	-
1.1	Теория и методика ФК и С	24	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка	72	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	76	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	66	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	Выполнение норматива
2.2	Развитие творческого мышления	32	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	12	Выполнение норматива
4.	Итоговая аттестация	2	Выполнение норматива, теста

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

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

В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в антидопинге:

Рекомендуемые темы:

- Последствия применения допинга для здоровья
- Последствия применения допинга для спортивной карьеры
- Антидопинговые правила
- Принципы честной игры.

9. Планы инструкторской и судейской практики:



Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **III. Система контроля**

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

11.1. 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.

11.2. 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 само регуляции 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 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.

#### 11.3. 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. 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.

12. 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.

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

#### **Влияние физических качеств на результативность**

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

Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката"	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)</b>				
3.1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени	

3.2.	Прокат "змейкой" на колясках между 3 конусами	с	без учета времени	
3.3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени	
3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			3	2
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-3	-2
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени	
4.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
4.3.	Прокат "змейкой" на колясках между 5 конусами	с	без учета времени	
4.4.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	без учета времени	
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			3	2
4.6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
4.7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
5.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-1	-
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)				
6.1.	Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками	см	без учета времени	
6.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			98	95
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II функциональная группа)				

7.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	см	без учета результата	
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90
<b>9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (III функциональная группа)</b>				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	количество раз	не менее	
			2	1
8.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			50	45
8.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			6	4
8.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			95	90

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики юноши	Девочки девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Поднимание туловища из положения	количество	не более	

	лежа на спине	раз	30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			10	12
3.2.	Челночный бег на колясках 3 x 10 м	с	не более	
			14	15
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
3.4.	Поднимание из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м (или бег на коляске на 30 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			7,30	8,00
4.2.	Челночный бег 3 x 10 м (или челночный бег на коляске 3 x 10 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			13	14
4.3.	Бег на 400 м (или бег на колясках на 400 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			3.00	3.30
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
4.5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			6	4
4.6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-1	1
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6	6,30
5.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			12	13
5.3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.00	2.30
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-	+2
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа", "весовая категория", "командные соревнования"				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
6.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков)	Количество попаданий	не менее	
			2	
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			99	96
7.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	см	не менее	
			3	2,6
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96
8.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,60	3
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			8	6
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			95	90
9.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши юниоры	Девушки юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)</b>				
3.1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			8	10
3.2.	Челночный бег на колясках 3 x 10 м	с	не более	
			10	12
3.3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			1.45	2.00



3.4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	5
3.5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-	1
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II функциональная группа)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,60	6,80
4.2.	Бег на коляске на 30 м	с	не более	
			7,20	7,40
4.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11	12
4.4.	Челночный бег на коляске 3 x 10 м	с	не более	
			9,20	11,20
4.5.	Бег на 800 м Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			7	5
4.7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
4.8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			2	3
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
5.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10	11
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.50	6.10
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа", "весовая категория", "командные соревнования"				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в	не менее	

		градусах	180	
6.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			102	99
7.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (II функциональная группа)				
8.2.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	см	не менее	
			3,40	3
8.3.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	105
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			14	10
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			99	94
9.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

#### IV. Рабочая программа по виду спорта каратэ

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

##### Этап начальной подготовки

##### Задачи этапа начальной подготовки 1 года.

- Набор детей для занятий каратэ, не имеющих противопоказаний.
- Обучение основным элементам каратэ (ката, кумите).
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

##### Задачи этапа начальной подготовки 2-3 годов.

Отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ.

- Дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- Привитие интереса к занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях,

Основными средствами начальной подготовки являются:

- Упражнения в ходьбе и строевые упражнения,
- Разминка индивидуальная и с партнером,
- Тренировки с партнером.
- Начальная техника ударов руками, ногами, блоки,
- Начальная техника в передвижении
- Подвижные игры.
- Соревнования, открытые уроки для родителей.

##### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла

юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

15. Учебно-тематический план  
**Учебно-тематический план**  
**1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Правила этикета	1	1	-	Визуальное наблюдение, опрос.
1.3	Гигиена, закаливание	1	1	-	Опрос.
1.4	Терминология	2	1	1	Опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Гимнастика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.3	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Спортивные игры	6	1	5	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	
3.1	Стойки	10	2	8	Визуальное наблюдение.
3.2	Техника блоков	12	2	10	Опрос, тестирование на время.
3.3	Техника ударов руками	12	2	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Техника ударов ногами	14	2	12	Тестирование на время, промежуточная аттестация.
3.5	Техника перемещений	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.6	Начальные упражнения КАТА («Тайкиоку-1», «Хейан 1-3»)	18	2	16	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	

4.1	Условный бой	8	1	7	Визуальное наблюдение.
4.2	Приемы самообороны	6	1	5	Визуальное наблюдение.
4.3	Учебный бой	16	1	15	Соревнование в микрогруппах, итоговая аттестация.
<b>Общее количество часов</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	
<i>Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)</i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Правила этикета	2	2	-	Визуальное наблюдение, опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	4	1	3	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
3.1	Стойки	2	1	1	Визуальное наблюдение.
3.2	Техника блоков	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов руками	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Техника ударов ногами	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
4.1	Условный бой	4	1	3	Визуальное наблюдение.
4.2	Приемы самообороны	4	1	3	Визуальное наблюдение.
<b>Общее количество часов</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	

**Учебно-тематический план  
2-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i><b>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</b></i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Физкультура и спорт в России	2	1	1	Опрос.
1.3	Правила соревнований	4	2	2	Визуальное наблюдение, опрос.
1.4	Закаливание	2	2	-	Опрос.
1.5	Терминология	4	2	2	Опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	14	1	13	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.3	Гимнастика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.5	Скоростные упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.6	Спортивные игры	6	-	6	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	
3.1	Техника блоков	12	-	12	Опрос, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	12	-	12	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	16	-	16	Тестирование на время.
3.4	Комбинационная техника рук и ног	16	2	14	Тестирование на время. Промежуточная аттестация.
3.5	Перемещения в стойках с ударами и блоками	16	1	15	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.6	Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)	28	2	26	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.

<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	
4.1	Страховка и самостраховка	4	-	4	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	10	-	8	Визуальное наблюдение.
4.2	Учебный бой	26	1	25	Соревнование в микрогруппах.
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
5.1	Тесты по ОФП	4	-	4	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	10	-	10	Соревнование среди групп, окружное соревнование. Итоговая аттестация.
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	
<i>Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)</i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Физкультура и спорт в России	4	4	-	Визуальное наблюдение, опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	10	1	9	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
3.1	Техника блоков	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	8	-	8	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Перемещения в стойках с ударами и блоками	8	1	7	Тестирование на время.
3.5	Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)	10	1	9	Визуальное наблюдение,

					соревнование в микрогруппе.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
4.1	Учебный бой	8	1	7	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4.2	Приемы самообороны	4	-	4	Визуальное наблюдение.
<b>Общее количество часов</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	

**Учебно-тематический план  
3-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Развитие спорта в России	2	1	1	Опрос.
1.3	Атрибутика, ритуалы, каноны.	2	1	1	Визуальное наблюдение, опрос.
1.4	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4	Опрос.
1.5	Терминология	2	1	1	Опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	12	1	11	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	8	-	8	Тестирование на время.
2.3	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Скоростные упражнения	8	-	8	Тестирование на время.
2.5	Спортивные игры	10	-	10	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	
3.1	Комбинационная техника блоков и ударов руками	20	-	20	Опрос, тестирование на время.



3.2	Комбинационная техника ударов руками и ногами	20	-	20	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Перемещения в стойках с ударами и блоками	18	-	18	Визуальное наблюдение. Промежуточная аттестация.
3.4	Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)	32	2	30	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>	
4.1	Захваты	4	-	4	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	12	2	10	Визуальное наблюдение.
4.2	Свободный бой	30	1	29	Соревнование в микрогруппах.
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
5.1	Тесты по ОФП	4	-	4	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	14	-	14	Соревнование окружное, городское. Итоговая аттестация.
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	
<i>Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)</i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Оказание первой медицинской помощи	4	1	3	Визуальное наблюдение, опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	10	-	10	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
3.1	Комбинационная техника блоков и ударов руками	10	-	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.

3.2	Комбинационная техника ударов руками и ногами	10	-	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Перемещения в стойках с ударами и блоками	8	-	8	Тестирование на время.
3.4	Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)	10	2	8	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
4.1	Свободный бой	8	-	8	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4.2	Приемы самообороны	4	-	4	Визуальное наблюдение.
<b>Общее количество часов</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ", содержащим в своем наименовании словосочетание "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), а также спортивных дисциплин "ката", "ката - группа" и "ПОДА - ката" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката", спортивная подготовка проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной "ПОДА - ката" вида спорта "каратэ". Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта "каратэ" для спортивной дисциплины "ПОДА - ката", приведены в приложении N 11 к ФССП. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "каратэ" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"; на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица N 1

N 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 x 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	комплект	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката"			
24.	Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
25.	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	3
26.	Мяч баскетбольный	штук	1
27.	Мяч волейбольный	штук	1
28.	Мяч теннисный	штук	6
29.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	1
30.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	1
31.	Подушка противопрележная для инвалидной спортивной коляски	штук	3
32.	Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
33.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	6
34.	Спицы для заднего колеса инвалидной спортивной	штук	12



				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1	Костюм для каратэ ("каратэги")	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетиче ские	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Пояс (синий и красный)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"											
7	Жилет защитный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1

10	Протектор груди женский	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката"											
13	Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа	пар	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Сумка спортивная на колесах	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "каратэ", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" вида спорта "каратэ" в целях обеспечения проведения тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68449).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД). Для спортивной дисциплины "ПОДА - ката" вида спорта "каратэ", уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом

Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным Приказом N 191н, профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным Приказом N 237н, или ЕКСД.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудования





11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4		8	8			
12.	Восстановительные мероприятия							
Общее количество часов в год		312		520	624			

Приложение № 2 к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»,  
утвержденной приказом Минспорта России

**Календарный план воспитательной работы**

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

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровье		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	ни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка	участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на казанских мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих отслеживанию спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

### Список литературы

1. <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
2. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71673)
3. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.:
4. Лубышева Л.И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая
5. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АО ВТ «Алмаз», 1994
6. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука,
7. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000 – 120 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК.
10. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009 – 428 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997 – 285 с.
12. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 19998







