

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол от 25.09.2024г. №5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 55ea22cfe3bc9a53332bdfec4a2580883ab47488

Владелец: **Рязанов Андрей Юрьевич**

Действителен: с 13.03.2024 по 06.06.2025

Приказ ГБУДО «СШОР №1»
от 25.09.2024г. №166

Управление по физической культуре и спорту Курганской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»
(ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)**

Возраст зачисления: 16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработана: инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1» Шалатовым Евгением
Аркадьевичем

Курган 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III. Система контроля.....	16
IV. Рабочая программа.....	18
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	21
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	21

I. Общие положения

1. 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 (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный №71673), Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1314 и Методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 6 февраля 2023 г.

Вид спорта «Каратэ» (1750001511Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица №1

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
ката	175	034	1	8	1	1	Я
ката - группа	175	035	1	8	1	1	Я
командные соревнования	175	036	1	8	1	1	Л

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.

Основные задачи:

- а) укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся.
- б) подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- в) подготовка инструкторов и судей по каратэ
- г) приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

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.

Таблица №2

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	3 – не ограничен	16	1*

* максимальное количество в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

** в случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течении учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже

указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

Срок реализации программы на этапе ССМ не ограничивается при условии участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

Возраст обучающихся на этапе ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Курганской области по виду спорта тяжелая атлетика и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий 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.

4. Объем программы

Требования к объему учебно-тренировочного процесса представлены в таблице №3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24
Общее количество часов в год	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №4)
- спортивные соревнования (Таблица №5).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные	До 60 дней

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4
Отборочные	2
Основные	2

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>
		24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>
		4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>
		1*
1.	Общая физическая подготовка (час / %)	126 / 10
2.	Специальная физическая подготовка (час / %)	212 / 17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час / %)	37 / 3
4.	Техническая подготовка (час / %)	87 / 7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час / %)	300 / 24
6.	Инструкторская и судейская практика (час / %)	50 / 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час / %)	100 / 8
8.	Интегральная подготовка	336 / 27
Общее количество часов в год		1248

* - максимальное количество в группе высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ 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 поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	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;	
--	--------------	--	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся 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. Соучастие 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 №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	1. Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Проведение семинаров ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся

под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	<i>Инструкторская практика</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия		Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по	1 раз в 6 месяцев	

	углубленной программе медицинского обследования)		
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение медико-биологических средств		
	Применение педагогических средств		
	Применение психологических средств		
	Применение гигиенических средств		

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и медицинских организаций, 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 № 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»

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные и медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение
- разминка
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж
- искусственная активация мышц
- психорегуляция мобилизующей направленности
- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности
- комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ)
- душ (теплый/ умеренно-холодный/теплый)
- психорегуляция релаксационной направленности
- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется учитывать реальные запросы и возможности. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

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 на этапе высшего спортивного мастерства, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного

представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
1.8.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				50
2.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
				80

3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»	
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице №13. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этапе спортивной подготовки в группах ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ВСМ и выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники каратэ и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на МС и МСМК.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках впередназад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного

растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.. Участие в учебных и соревновательных боях.

Тактическая подготовка. Совершенствование тактических действий: обманные действия, выдергивание противника, вывод из равновесия, маневрирование. Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками. Тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Контратакующие действия: защита и контратака рукой ногой или опережение. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха). Срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа 2 и 3 номером: - 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой). - 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват. - выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой 48 - работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера. - клинч (вход и выход из клинча). - захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ. - выполнение заданий на укороченной площадке - тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1. - тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста - работа против соперника, работающего преимущественно ногами - сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Тактика ведения поединка Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность). Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные). Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правосторонние, левосторонние). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, ложные попытки проведения атак, в ход клинч, выманивание противника на атаку. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка. Тактика участия в соревнованиях Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управлением ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки. Тренер осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы)

15. Учебно-тематический план

Таблица №12

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	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	декабрь	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	май	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
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее – «ката») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

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

16.2 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.

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

16.4 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».

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ 952н), 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) (далее – Приказ 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» — приказ Минспорта России № 1093 от 30.11.2022 г.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - приказ Минспорта России № 325 от 24.10.2012 г. Головин Е.В., Ключников Е.Ю., Степанов С.В.
3. Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием) - М.: ФиС. 1977.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» - приказ Минспорта России № 215 от 29.02.2024 г.
5. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р).
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 г.).
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
10. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003.
11. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
12. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
14. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
15. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

17. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
18. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
20. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
21. Каплин В.Н., Егапов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности каратистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22с.
22. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии / А.А. Маслов; худож.-оформ. А.Киричёк. – осто в н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.: ил. – (Коды тайной мудрости).
23. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
24. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
25. П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
26. Письме/ISKUU И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка каратистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
28. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
29. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки каратистов. - Челябинск, 1996.-315с.
30. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2001. – 520 с., ил.
31. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
32. Травников А. Каратэ для начинающих / Александр Травников. – М.: АСТ:АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 157с.: ил. – (Персональный убойный отдел).
33. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Молдова. г. Тирасполь, 1994.
34. Хассел, Р. Дж. Каратэ: пер. с англ. / Рэдалл Дж.Хассел, Эдмонд Отис. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – XX, 316 с.: ил.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
36. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://ruswkf.ru/> - Федерация каратэ России
2. <http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах
3. <http://www.karateworld.ru/> - Информационный портал о каратэ

Примерные теоретические вопросы по каратэ для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства

1. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? (**В 1952 г., Хельсинки, Финляндия.**)

2. Засчитывается ли техника выполненная одновременно с сигналом об окончании боя? (**ДА, нет**)

3. За какую технику засчитывается "ипонн" 3 бала? (**За удар ногами в голову, за любую оцениваемую технику добивания брошенного соперника, За удар соперника в голову находящегося на ногах**)

4. Корректная дистанция для оценивания бала у спортсменов 16-17 лет? (**До 2 сантиметров, либо лёгкое касание в голову, касание в корпус разрешено, до 10 сантиметров, касание в голову запрещено, в корпус разрешено**)

5. **Чем характеризуется принцип цикличности тренировочного процесса?**

- изменениями функционального состояния, которые возникают в процессе тренировки.
- необходимостью учёта динамики возрастного развития спортсмена, позволяющей эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте.
- структурой, взаимосвязью и взаимообусловленностью соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.
- **частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определённых циклов**

6. **Чем характеризуется тренированность?**

- автоматизированным управлением движением, надёжностью действия;
- многократным точным повторением двигательных действий;
- способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности;
- **степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.**

7. С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро спортсмен должен прибыть на пункт допинг-контроля?

- **немедленно**
- в течение 30 минут
- в течение 2-х часов-
- в течение 10-ти минут

8. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

- **нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине**
- да, если он опаздывает на поезд/самолет
- да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
- да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе.

9. **Что такое кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ)?**

- процессы, происходящие в организме непосредственно при выполнении упражнений, и те изменения функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия;
- **это результат соединения срочных и отставленных тренировочных эффектов достаточно большого числа занятий, серии микроциклов или мезоциклов, воплощённый в приобретении или улучшении состояния тренированности;**
- это то во что преобразуется ближайший тренировочный эффект в зависимости от времени, проходящего до начала следующего занятия или серии занятий.

Зачет – 6 и более баллов, не зачет- 0-5 баллов (за каждый правильной ответ – 1 балл).

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»,
(этап высшего спортивного мастерства),
утвержденной приказом ГБУДО «СШОР №1»
от «___» _____ 2024 г. № _____

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

№ п/п	Наименование	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 (1,5x0,6 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 (12x12 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

Приложение №2
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ» (этап высшего спортивного
мастерства), утвержденной приказом ГБУДО «СШОР №1»
от «___» _____ 2024 г. № _____

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1	Костюм для «каратэ» (каратэги)	штук	на обучающегося	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1
5	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	1	3
6	Футболка	штук	на обучающегося	2	1
7	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопы (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	1	1
10	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	1	1
11	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	1

